# AN ASSIGNMENT ON

# PARUVAKALANGAL

(பருவ காலங்கள்)

*Prepared by*

Final year students of

**DOCTOR OF MEDICINE (SIDDHA)**

**Branch V - NOI NADAL**


**The Tamil Nadu Dr. M.G.R. Medical University**

**Chennai**

**(Government Siddha Medical College, Palayamkottai)**


**MARCH – 2003**

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஓ.மு.எண்.3888/தணிக்கை/03 முதல்வர் அலுவலகம், அரசினர் சித்த மருத்துவக்கல்லூரி பாளையங்கோட்டை. நாள்: 30/5/03.

பொருள்: தணிக்கை-அசிமக, பாளை-நூலகம்-பட்டமேற்படிப்பு நோய் நாடல்துறை மாணவர்கள் தொகுப்பு நூல் - நூலகத்திற்கு வழங்குவது -தொடர்பாக.

பார்வை: பட்டமேற்படிப்பு நோய் நாடல் துறைத் தலைவர் கடித நாள் 20/5/03

பார்வையில் காணும் கடிதத்தின்படி இக்கல்லூரியில் பட்டமேற்படிப்பு நோய் நாடல் துறை 3ம் ஆண்டு மாணவ மாணவிகள் "பருவ காலங்கள்" என்ற தலைப்பில் ஒரு தொகுப்பு கட்டுரை வழங்கியுள்ளார்கள். இதனை நூலகத்தில் பராமரித்து மாணவர்கள் பயன்படுத்த ஆவன செய்யும்படி நூலகர் கேட்டுக் கொள்ளப்படுகிறார்.

இணைப்பு: 1-புத்தகம்.

ஓம்/க. ஜெயபால்
முதல்வர்.

பெறுநர்
நூலகர், அசிமக, பாளை.

//உண்மைநகல்/அனுப்பப்படுகிறதுநீஆணைப்படி//

அலுவலகக் கண்காணிப்பாளர்

2/6/03

சுருகி/2.6.

2652

அரசினர் சித்த மருத்துவச்
கல்லூரி (ம) மருத்துவ மனை
பாளையங்கோட்டை.
20 MAY 2003
Government Siddha Med
College and Hospital
Palayamcottai

அரசினர் சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
நூலகம்
நாள்;
பாளையங்கோட்டை.

## AN ASSIGNMENT ON

# PARUVAKALANGAL

## (பருவ காலங்கள்)

அரசினர் சித்த மருத்...
கல்லூரி (ம) மருத்துவ ம...
பாளையங்கோட்டை
20 MAY 2003
...overnment Siddha M...
College and Hospi...
Palayamcottai

*Prepared by*

**Final year students of**

**DOCTOR OF MEDICINE (SIDDHA)**

**Branch V - NOI NADAL**

...சித்த மருத்துவக் கல்லூரி
...லகம்
நாள்;
பாளையங்கோட்டை.

**The Tamil Nadu Dr. M.G.R. Medical University**
**Chennai**

**(Government Siddha Medical College, Palayamkottai)**

**MARCH – 2003**

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

**Dr. I. SORNA MARIAMMAL, M.D. (S)**
***Head of the Department - Noi Nadal***
***Government Siddha Medical College***
***Palayamkottai***

நூலகம்
நாள்;
பாளையங்கோட்டை

# Preface

தத்துவம் என்ற சொல் ஐம்புலன்களால் உணரப்படக் கூடியது மட்டுமன்று, ஆனால் அது ஓர் உண்மையான உணர்நிலை, அதைப் போல பல்வகையான உறுப்புகளின் கூட்டுப் பொருள் மட்டுமின்றி பல்வேறு அதீத நுண்ணியல்புகளின் வடிவானவன் மனிதன் என்பதை அறிந்த சித்தர்கள் சூட்சுமமான இறைநிலைக்கு சமமாக "சீவனெனச் சிவனென வேறில்லை" என்று எழுதிச் சென்றுள்ளனர்.

மனித உடலும், இயக்கமும் காணக்கூடியதும், உணரக் கூடியதுமாக 96 தத்துவங்களின் அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளது. இம் மனித உடலும் இயக்கமும் இயற்கையின் உள்ளடங்கிய ஒரு சிறு பகுதியே. எனவே இயற்கையின் நன்மை தீமையான விஷயார்த்தங்கள் அனைத்தும் மனிதனை சென்றடையும். அதைப் போல் இயற்கையின் இவ் விஷய மாற்றங்கள் அனைத்தும் மனிதனுக்கு மட்டுமல்லாமல் கண்களுக்கு புலனாகக் கூடிய, புலனாகக் கூடாத உயிர்கள் முதல் அனைத்து தாவர சங்கமப் பொருள்களிலும் நடைபெறும். பூமியின் உயிர்களில் நடைபெறும் இம்மாற்றம் மனித உடலை பாதிப்படைய செய்யுங்கால் நோய் எனப்படுகிறது.

சித்த மருத்துவத்தில் "நோய் நாடல்" பகுதி மிக சூட்சுமமான, ஆழ்ந்த விசாலமான பகுதியாகும். மருத்துவன் தன் முழு கவனத்தையும் நோயாளிகளின் மேல் செலுத்தி, நோய் குணங்களையும், அதன் தொடர்பிற்கு உரிய அனைத்து காரணங்களையும் நன்கு தெரிந்து நோயை கணிக்க வேண்டும் என்பதே சித்த மருத்துவத்தின் அடிப்படை தத்துவம்.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

"நோய் கணிப்பில்" பருவ காலங்களின் மாற்றம் என்பது மனித உடலை நேராகவும், மறைமுகமாகவும் பாதிப்படையச் செய்ய கூடியது. பருவ கால மாற்றத்தால் ஏற்படும் பல்வகை நோய்களை வகுத்துத் தந்த சித்தர்கள் இயற்கையை வெல்லத்தக்க வகையில் இப்பருவ கால மாற்றம் உடலில் நிகழா வண்ணம் பல வழிமுறைகளையும் சொல்லிச் சென்றுள்ளனர்.

தீர்க்கும் வகையில் மருத்துவர்கள் இப்பருவ காலத்தை பற்றி துல்லியமாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

இக் கருத்தைக் கொண்டு நோய் நாடல் பட்ட மேற்படிப்பு 2002-2003ம் ஆண்டு மூன்றாம் ஆண்டு மாணவ, மாணவிகள் ஆர்வத்துடன் தொகுத்துள்ள இந்நூல் அனைத்து தரப்பு மருத்துவர்களுக்கும் மிக்க பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நூலகம்
பாளையங்கோட்டை.

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# மதிப்புரை

உலகில் தோன்றிய மருத்துவ முறைகளில் மிகவும் தொன்மையானது சித்த மருத்துவம். சித்த மருத்துவத்தில் மனிதன் வாழ்வியல் தத்துவங்களான ஆன்மீகம், மருத்துவம் போன்றவைகள் சிறப்பாக கூறப்பட்டுள்ளன.

உலகத்தில் கால நிலை மாறுபாடுகள் நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கிறது. அதன் அடிப்படையில்தான் உலகம் இயங்குகிறது. இது மனித வாழ்க்கையில் மிக முக்கிய அங்கம் வகிக்கிறது. மனிதன் கால நிலைக்கு ஏற்றவாறு உணவு; உடைகள் போன்றவற்றில் இயற்கையாக அதனுடன் ஒன்றி வாழ அந்தந்த கால கட்டங்கள் (பருவநிலைகள்) ஏற்படுகின்றன. அவற்றிற்கு ஏற்ப மனித உடலிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

சித்த மருத்துவத்தில் அந்த கால கட்டங்களை பருவ காலங்களாக பிரித்து அந்தந்த காலகட்டங்கள் எந்தந்த மாதங்களில் ஏற்படுகின்றன. அப்போது பருவ காலங்களால் மனிதன் உடலிலும் முத்தாதுக்கள் நிலை அவைகளின் மாற்றத்தால் முக் குற்றங்கள் பாதிக்கப்படுகிறது. அவற்றை சமநிலைப்படுத்த உணவு வகைகள் மருத்துவ முறைகளை முறைப்படுத்தி வழங்கி நோயை குணப்படுத்த வேண்டியுள்ளது.

சித்த மருத்துவ நோய் நாடல் பட்ட மேற்படிப்பு மூன்றாம் ஆண்டு மாணவர்கள் பருவ காலங்கள் பற்றிய ஓர் தொகுப்பை பல நூற்களில் உள்ள கருத்துகளை எடுத்து ஒரு தொகுப்பு புத்தகமாக வெளியிட்டிருக்கிறார்கள். இது வருங்கால சித்த மருத்துவம் பயிலும் மாணவர்களுக்கு ஓர் ஆய்வு வழி காட்டியாக இருக்கும். இதனை தொகுத்து வழங்கிய அனைத்து மூன்றாம் ஆண்டு மாணவ, மாணவியர்களுக்கு என் நெஞ்சார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

நன்றி

நாள் : 23.04.2003

தங்கள் உண்மையுள்ள

**இரா. தங்கமணி, M.D. (S)**

விரைவுரையாளர்

பட்டமேற்படிப்பு, நோய்நாடல் துறை

அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி

பாளையங்கோட்டை

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# Contents


| | | |
|---|---|---|
| 1. | முன்னுரை | 1 |
| 2. | பருவகாலங்கள் | 4 |
| | **I. பெரும் பொழுது** | |
| 3. | கார் காலம் | 25 |
| 4. | கூதிர் காலம் | 34 |
| 5. | முன்பனி காாலம் | 39 |
| 6. | பின்பனி காலம் | 45 |
| 7. | இளவேனில் காலம் | 48 |
| 8. | முதுவேனில் காலம் | 56 |
| | **II. சிறு பொழுது** | |
| 9. | வைகறை, காலை | 63 |
| 10. | நடுபகல், பிற்பகல் | 68 |
| 11. | மாலை, நடுஇரவு | 85 |


AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# முன்னுரை

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# முன்னுரை

மனித வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாது வேண்டடப்படும் தட்ப வெப்பநிலை, பூமியின் மேல்தளம் (Terrain), தேவையான தாதுப் பொருட்கள் (Economic Minerals), மண் வகைகள் (Soils), இயற்கைத் தாவரங்கள் முதலியவைகளில் முற்கூறப்பட்ட தட்பவெப்ப நிலையே முக்கியமானது.

ஏனெனில், இப்பூமியின் சில இடங்களில் முற்கூறப்பட்ட பல்வகைப் பொருட்களின் முழுப்பலனையும் பெற இயலுவதும் சில இடங்களிற் பெற இயலாமல் போவதும் இத் தட்ப வெப்பநிலையையே பெரிதும் பொறுத்துள்ளது.

மேலும் இத் தட்ப வெப்ப நிலையானது, இயற்கைத் தாவரங்கள், மண் வகைகள், வடிகால், பூமியின் மேற்பரப்பு ஆகிய இவற்றின் தன்மையையும் பாதிக்கிறது. எனவே பரந்த இந் நிலைப் பகுதியில் எங்கெல்லாம் ஒரே தன்மைத்தாய தட்ப வெப்பநிலை உள்ளதோ அங்கெல்லாம் ஏறக்குறைய ஒரே விதமான மண் வகைகளையும், இயற்கை தாவரங்களையும் காணலாம்.

தற்கால மனித வாழ்க்கை மிகவும் முன்னேற்றமடைந்திருப்பதோடு, சிக்கலாகவும் உள்ளது. மனித வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய எல்லா வசதிகளையும், விஞ்ஞானம் அளிப்பதால், இயற்கையினால் நாம் எந்த அளவு பாதிக்கப்படுகிறோம் என்பதை உணருவதற்கில்லை.

விஞ்ஞானத்தால் ஏற்பட்டிருக்கும் சாதனங்கள் இயற்கையின் பாதிப்பைச் சிறிது குறைக்கின்றனவே தவிர, அதனுடைய பாதிப்பு முழுவதையும் தடுத்து விடவில்லை.

ஆனால் விஞ்ஞானத்தைப் பற்றிச் சிறிதும் அறியாத பழங்கால மக்கள் இயற்கையோடு இயைந்து நடத்திய வாழ்க்கையைப் பார்க்குமிடத்து அன்னார் தட்ப வெப்பநிலையால் எங்ஙனம் பாதிக்கப்பட்டனர் என்பது நன்கு புலனாகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மக்கள் எந்த நிலையில் இருந்த போதிலும் அவர்கள் தட்ப வெப்ப நிலையின் கட்டுப்பாட்டில் இருந்து தப்ப முடியாது.

இது மக்கள் வாழும் பிரதேசம், வசிக்கும் வீடு, நடையுடைபாவனை, விளைவிக்கும் பயிர்கள் ஆகிய இவை எவ்விதமாக இருக்க வேண்டுமென்பதை நிர்ணயிப்பதுமல்லாமல், அவர்களது வாழ்க்கையின் எல்லாவித, அம்சங்களையும் தட்பவெப்பநிலை கட்டுப்படுத்துகிறது.

எந்தச் சமூகம் தன்னுடைய வாழ்க்கையை இயற்கை சூழ்நிலைக்கு ஏற்றவாறு அமைத்து கொள்கிறதோ, அதுவே இவ்வுலகில் நிலைத்து வாழ முடியும் .

- டார்வின் கருத்து.

இத்தன்மையை, தவர இனங்களிலும், மனித இனங்களிலும் நன்கு காணலாம்.

துருவப் பிரதேசத்தில் வாழும் எஸ்கிமோக்கள், சகாராப் பாலைவனத்தில் வாழும் அரேபியர்கள் ஆகிய இவர்களின் வாழ்க்கையே இதற்கு ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும்.

தட்ப வெப்ப நிலை மனித வாழ்க்கையை நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் பாதிக்கிறது. மனித இனத்தின் உடல் உறுப்புகள், பண்புகள் ஆகியவை இயற்கைச் சூழ்நிலையால் ஓரளவு பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால்தான் மனித இனத்தில் வேறுபாடு காணப்படுகிறது.

மனிதன் தாய்நாட்டைவிட்டு ஒரு புதுப் பிரதேசத்திற்கு சென்று தங்கி வாழ நேரும் போது அவனுடைய உடல் உறுப்புகள், அவ்விடத்தின் தட்பவெப்ப நிலையால் பாதிக்கப்படுகின்றன.

இப்படி ஆதிக்கம் நிறைந்த (dominant factors) தட்ப வெப்பநிலைப் பற்றிய அறிவு நம் சித்தர்களுக்கு இருந்தமையால்தான், அவர்கள் ஆறு பருவ காலங்களை வகைப்படுத்தி,



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அந்தந்த காலங்களில் இயற்கையில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளை அறிந்து, அதற்கேற்றவாறு மனித வாழ்வில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கூறி, நோயுறா வண்ணம் தப்பிக்கும் வழிமுறைகளைப் பற்றி விரிவாக கூறிபோந்தனர்.

வானநிலைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களையே ஆறு பருவகாலங்களாக சித்தர் பிரித்துள்ளனர். பருவ காலங்களின் இயல்புகளுக்கு த்க்கவாறு அல்லாமல், மாறுபட்ட வழிகளில் செயல்படும் போது உடலை "பிணி" நெருங்குகிறது. எனவே பருவகாலங்களைப் பற்றிய ஞானம் மிக முக்கியம் என்பது விளங்குகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# பருவ காலங்கள்

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# பருவ காலங்கள்

**பருவநிலை** என்பது குறுகிய கால குறிப்பாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில், குறிப்பிட்ட காலத்தில் நிகழும் வாயு மண்டல மாறுபாடு **“பருவநிலை”** எனப்படும்.

(உ.ம்) குறிப்பிட்ட பகுதியில் மேகம் மூட்டமாக காணப்பட்டு, பின் மழை பொழிதல் இது தற்காலிக குறிப்பு.

**பருவகாலம்** என்பது நீண்ட கால குறிப்பாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில், குறிப்பிட்ட காலத்தில் நிகழும் தட்ப வெப்ப நிலையே பருவகாலம் எனப்படும். இது வரையறைக்குட்பட்ட பெரும்பாலும் மாற்றம் ஏற்படாத ஒரு நிலை.

(உ.ம்.) கார்காலம் - மழைபொழிவு - ஒரு வரையறைக்குட்பட்ட காலம் வரை - ஆவணி முதல் புரட்டாசி வரை.

இப் பருவகாலங்களை தீர்மானிக்கும் காரணிகள்

1. வெப்பநிலை
2. காற்று
3. ஈரப்பதம்

இப் பருவகாலங்களை தீர்மானிக்கும் காரணிகளின் ஏற்ற தாழ்வுகளினால் ஒவ்வொரு பருவகாலமும் தத்தம் இயல்புகளில் மாறுபடுகின்றன.

## 1. வெப்ப நிலை :

பூமியின் சராசரி வெப்பநிலை -14$^{O}$C. பூமியானது தனது அச்சில் 23½$^{O}$ சாய்வாக உள்ளதால் நீள்வட்ட பாதையில் சுற்றிவரும் போது 66½$^{O}$ கோணத்தை ஏற்படுத்துகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இக் கோண மாற்றங்களால் சூரியனிலிருந்து வரும் ஒளிக் கதிர்கள் பூமியின் எல்லா பகுதிகளிலும் ஒரே சீராகபட முடிவதில்லை. புவியின் வெப்ப நிலையை தீர்மானிப்பது சூரிய கதிர்களே. எனவே சூரிய கதிர்கள் புவி மீது படும் கோணம், கால அளவு, புவிக்கும் சூரியனுக்கும் இடையேயுள்ள தொலைவு ஆகியவை புவியின் வெப்பநிலை மாற்றத்தில் பங்கெடுக்கும் முக்கிய காரணிகளாகும்.

**2. காற்று :**

வளிமண்டலத்தில் அழுத்த வேறுபாடு காரணமாக உயர் அழுத்த மண்டலங்களும், தாழ்வழுத்த மண்டலங்களும் காணப்படுகின்றன. இதனால் உயர் அழுத்த மண்டலங்களிலிருந்து தாழ்வழுத்த மண்டலங்களுக்கு காற்றுகள் வீசுகின்றன. இவ்வாறு அழுத்த வேறுபாடு காணப்படுதற்கு வெப்பநிலையே காரணம்.

ஓரிடத்தில் நிகழும் வெப்பநிலை காரணமாக அவ்விடத்தினுள்ள காற்று வெப்பமடைந்து விரிவடைந்து லேசாகி மேலே சென்று விடுவதால் அவ்விடத்தில் தாழ்வழுத்த மண்டலம் உருவாகிறது. இந்த தாழ்வழுத்த மண்டலத்தை நோக்கி உயர் அழுத்த மண்டலத்திலிருந்து காற்று வீசுகிறது.

இவ்வாறு புவிக் கோளம் முழுவதும் இக்காற்றுகள் வீசுவதால் இவற்றை கோள் காற்றுகள் என்கிறோம். கோள் காற்றுகள் ஆண்டு முழுவதும் தொடர்ந்து ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் வீசுகின்றது.

## ஈரப்பதம்

நீராவியழுத்தம் or சுய ஈரப்பதன் என்று செல்லப்படுகின்ற காற்றிலடங்கியுள்ள நீராவியின் கிடைப்பரவலானது பூமத்திய ரேகை பிரதேசத்தில் மிக அதிகமாகவும், துருவங்களை நோக்கி செல்லச் செல்லக் குறைந்தும் காணப்படுகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கடல்களிலிருந்து அதிக தூரத்தில் அமைந்திருத்தல் மேற்பரப்பில் தாவரங்களின் இன்மை ஆகியவை போன்ற காரணங்கள் காற்றில் நீராவியின் இடையான பரவலைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றன.

பாலைவனத்தில் காற்றின் சார்பற்ற ஈரப்பதமானது அதிகம். குளிர்ந்த காற்றைக் காட்டிலும் வறண்ட காற்றுக்கு ஈரத்தை அதிக அளவில் ஈர்த்து ஏற்கக் கூடிய தன்மை இருக்கும் காரணத்தினால், மேல் அட்ச ரேகைகளில் அமைந்துள்ள கடற்பிரதேசங்களிலுள்ள காற்றைக் காட்டிலும் அயன மண்டலப் பாலைவனத்தில் நிலவும் வெப்பமான காற்று அதிக ஈரமாயுள்ளது. ஆகவே வெப்பநிலை குறைவாய்க் காணப்படும் மேல் அட்ச ரேகைகளிலேயே, குறைந்தபட்ச சுய ஈரப்பதம் காணப்படுகிறது.

ஈரப்பத விகிதத்தில்ஏற்படும் அன்றாட மாறுபாட்டைக் கருதும் போது வெப்பநிலையின் ஏற்றதாழ்வுடன், வளி மண்டலத்தின் நீராவியின் அளவு அதிகரிப்பதும், குறைவதும் தெரிய வரும்.

சூரிய உதயத்தின் போது காற்றின் ஈரப்பதமானது குறைந்த பட்சமாயும், வெயில் ஏற ஏற அதிகரித்துக் கொண்டே போய் நண்பகல் நேரத்திற்கு (2-3 மணிக்கு) பிறகு அதிக பட்ச நிலையை அடைகிறது.

காற்றில் நீராவியின் அளவில் ஏற்படும் அன்றாட மாறுபாட்டிற்கு காரணம்

1. நீராவிபோக்கு
2. வெப்பச் சலனம்
3. காற்றின் வேகம்

ஆகியவற்றால் வளிமண்டலத்தில பெருமளவில் ஏற்படும் குழப்பமான வாயுமாற்றம் ஆகியவையாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பாலைவனங்களிலும், புல்வெளிகளிலும் நீராவிப் போக்கு ஏற்படுவதற்கான தண்ணீரின் அளவு குறைவாயிருப்பதாலும், சலனம் அதிகமாயிருப்பதாலும், பிற்பகலில் ஏற்படும் குறைந்தபட்ச நீராவி அழுத்த நிலை மேலோங்கியும், முற்பகலில் விளையும் குறைந்தபட்ச நிலை அறவே தோன்றாமலும் உள்ளன.

பெரும்பாலான பகுதிகளில் வருடாந்திர நீராவி அழுத்த வேறுபாடுகள் வருடாந்திர வெப்பநிலை வேறுபாடுகளை ஒத்துள்ளன. கோடைகாலத்தில் வெப்பநிலை அதிகமாயிருக்கும்போது, நீராவியின் அளவானது அதிகபட்சமாயுள்ளது. வெப்பநிலை அதிகமாயிருப்பதால் நீராவிப்போக்கு துரிதப்படுத்தப்படுகிறது. தாவர வளர்ச்சியும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

குளிர்காலத்தில் நீராவிப் போக்கு குறைவாயிருப்பதால், காற்றில், நீராவியின் அளவானது குறைந்தபட்சமாயுள்ளது.

வருடாந்திர வெப்பநிலை வியாப்தி குறைவாயிருக்கும் அயன மண்டலப் பகுதிகளில் நீராவியின் அளவில் அதிகபட்ச நிலை, அதிக மழை ஏற்படும் காலத்துடன் பொருந்தியுள்ளதேயன்றி, அதிக வெப்பநிலை நிரவும் காலத்துடன் அல்ல.

இந்திய உபகண்டத்தைக் கருதும் போது காற்றிலிலுள்ள நீராவியானது, சராசரி இந்தியாவின் வடமேற்குப் பகுதியில் குறைந்ததாயும், கடலை நோக்கிச் செல்லும் போது எல்லாத் திசைகளிலும் நீராவியின் அளவு அதிகரித்தும் காணப்படுகிறது. வெப்பமான வானிலை நிலவும் போது நீராவியின் குறைந்த அளவு தேசத்தின் மத்திய பாகத்தில் காணப்படுகிறது. அதனால் பருவக் காற்றுக் காலத்திலே, தீபகற்ப இந்தியாவில் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைகளின் அருகிலுள்ள கிழக்குப்பகுதியின் நிலப்பரப்பில் நீராவி குறைந்த அளவில் உள்ளது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

டிசம்பர், ஜனவரி மாதங்களில் இந்தியாவின் முழுவதிலும் தரைக்காற்று வீசும் போது காற்றில் நீராவியின் அளவு குறைந்ததாயுள்ளது.

மார்ச் முதல் மே வரையுள்ள காலத்தில் கடற்காற்று வீச ஆரம்பித்ததும் நீராவியின் அளவு கடற்கரை பிரதேசத்தில் ஒரே சீராகவும் விரைவாகவும் அதிகரிக்கிறது.

உள்நாட்டு பகுதிகளில் நீராவியின் அளவில் ஏற்படும் அதிகரிப்பானது சிறிது தாமதித்தே ஏற்படுகிறது. அதாவது கடலினின்று ஈரப்பதம் மிகுந்த காற்று வீச நிலவ ஆரம்பித்தபின், உள்நாட்டு பகுதிகளில் சார்பற்ற ஈரப்பட விகிதம் துரிதமாக அதிகரிக்கிறது. இதன் காரணமாக நீராவி அழுத்தத்தில் ஜூலை, ஆகஸ்டு மாதங்களில் மற்றைய மாதங்களை காட்டிலும் மிகக் குறைந்த அளவில் வேறுபாடு காணப்படுகிறது. இருந்தாலும், நீராவி அழுத்தத்தில் அன்றாடம் ஏற்படும் மாறுபாடு குறைவாகும்.

மேற் சென்னவற்றிலிருந்து இந்தியாவில் நீராவியின் பரவலைத் தீர்மானிக்கும் முக்கியமான அம்சங்கள்

1. உள்நாட்டுப் பிரதேசங்களுக்கும் கடலுக்கும் இடையேயுள்ள தூரம்.

2. நிலவும் காற்றுத் தன்மை.

# ஒப்பீரப்பதன்

குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் குறிப்பிட்ட கன அளவுள்ள காற்றில் அடங்கியுள்ள நீராவியின் உண்மையான அளவுக்கும் அதே வெப்பநிலையில் அதே கன அளவுள்ள காற்று ஏற்கக் கூடிய நீராவியின் அளவிற்குமுள்ள விகிதமே ஒப்பு ஈரப்பதன் என்று சொல்லப்படுகிறது.

இவ் ஒப்பீரப்பதனே தாவரங்களிலும், மனிதர் உட்படப் பிராணிகளிலும்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வெளிவிடப்படும் வெப்பம், ஈரம் ஆகியவற்றின் இழக்கும் விதத்தை நிர்ணயிக்கிறது. காற்றின் வெப்ப நிலையைக் கட்டுப்படுத்தும் முறையில் ஈடுபடும் பொறியாளர்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு வறட்சித் தன்மையைக் கொண்ட காற்று மனிதர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறதென்பதை அறிய இவ் ஒப்பீரப்பதன் இன்றியமையாததாயுள்ளது.

இந்தியாவில் நிலவும் காற்றின் தன்மை, ஒப்பீரப்பதனின் பரவலை நிர்ணயிக்கிறது.

இதுவரை, வெப்பநிலை, காற்று, ஈரப்பதம் ஆகிய பருவகாலங்களை தீர்மானிக்கும் முக்கிய காரணிகளைப் பற்றி பார்த்தோம்.

## கார்காலம்

கார்காலம் என்பது மழைக் காலம். நம் முன்னோர்கள் ஆவணி, புரட்டாசி ஆகிய மாதங்களை கார்காலம் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

மழைக் காலம் என்பதால் மழை ஏற்படுவதற்கான சீதோஷ்ண நிலைப் பற்றியும், மழைப் பொழிவு பற்றியும், மழைக் காலங்களில் வர வாய்ப்பான நோய்களைப் பற்றியும், மழையினால் ஏற்படும் சீர் கேடுகள், அதனை நிவர்த்திக்கும் வழி முறைகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி விளக்கமாக அறிவது அவசியமாகும்.

## I. மழை ஏற்படுவதற்கான சீதோஷ்ண நிலைகள் :

ஜீவராசிகளின் வாழ்க்கைக்கு நீர் மிக மிக அவசியம் என்பது தெரிந்ததே. இந்நீர் பல வழிகளில் கிடைத்தாலும் மழை மூலம் கிடைப்பது முக்கியமாகிறது. ஏனெனில் மழை அனைத்து இடங்களிலும் பெய்கிறது.

இப்பூமியில் ஜீவராசிகள் வாழ்வதற்கு அதன் மேற்பரப்பில் அதிக அளவில் நீர் காணப்படுவதும், வளி மண்டலத்தில் நிறைந்திருக்கும் நீராவியுமே முக்கிய காரணங்களாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மழைப் பொழிவே ஓரிடத்தின் விவசாயத்தைத் தீர்மானிக்கிறது. மழைப்பொழிவின் ஒழுங்கு, வேறுபாடு, தரம், மழைப் பொழிவு ஏற்படும் நாட்களின் எண்ணிக்கை ஆகியவை தாவர வாழ்க்கையைப் பற்றி நிர்ணயிக்க இன்றியமையாதது. மேலும் இவை மனிதனையும் மறைமுகமாக பாதிக்கின்றன. வளி மண்டலத்தில் நீர் ஒன்றே திட, திரவ, வாயு ஆகிய மூன்று நிலைகளிலும் காணப்படுகிறது.

## வளி மண்டலத்தில் நீராவி

வளிமண்டலத்திலுள்ள நீராவி அழுத்தத்தின் விளைவே மழைப் பொழிவாகும். இந் நீராவியின் அளவு இடத்திற்கு இடம் வேறுபட்டால் மழைப் பொழிவு பாதிக்கப்பட்டு பல்வேறு கால நிலைகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன.

வளி மண்டல நீராவியின் அளவு மனித உடல் குளிர்ச்சியடையும் விகிதத்தைப் பாதிக்கும் முக்கியமான அம்சமாகும்.

## நீராவியின் முக்கியத்துவம்

நீராவியானது சூரியக் கதிர்களில் சிலவற்றைத் தேர்ந்து ஈர்த்து, காற்றை வெப்பமடையச் செய்ய உதவுகின்றது. காற்றிலடங்கியுள்ள மற்ற வாயுக்கள் கதிரவனின் கதிர்களைத் தன்னூடே புகவிடுகின்றன. நீராவியானது பூமியினின்றும் வெளிப்படுத்தப்படும் சிவப்புநிறக் கீழ் கதிரை ஈர்த்து, வெப்பக் கதிர் வீசலில் பெருமளவைத் தடை செய்து, அதன் மூலம் வளிமண்டலத்தின் கீழ்படுகைகளில் போதுமான அளவு வெப்பத்தை நிலை நிறுத்தவும், பூமியினின்று அதிக அளவில் வெப்ப குறைவு ஏற்படாதபடியும் செல்கிறது.

மனித உடல் குளிர்ச்சியடையும் விகிதத்தைப் பாதிக்கும் முக்கிய காரணியாகவும் நீராவி உள்ளது.

வானிலை முன்னறிவிற்கு நீராவியின் வியாபானத்தை பற்றி அறிதல் அவசியம்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## நீராவியின் வீதத்தை தீர்மானிக்கும் அம்சங்கள்

1. காற்றின் வெப்பநிலை
2. காற்றின் அழுத்தம்
3. காற்று வீசுவதின் வேகம்
4. காற்றில் ஏற்கனவே அடங்கியுள்ள நீராவியின் அளவு அதன் வெப்பநிலை

மழைப் பொழிதல் என்னும் பதம் நீராவி திரவமாதலுக்குப்பின் திரவமாகவோ திடரூபத்திலோ பூமியை நோக்கி வீழ்வதைக் குறிப்பதற்கு பொதுவாக உபயோகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் இப்பதம் மழை, பனிக்கட்டி இன்னும் பொழிவின் இதர உருவங்களையும் குறிக்கும்.

உலகின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் மேலே கூறப்பட்ட அம்சங்கள் மாறுபடுவதால், மழை பொழிவும் வேறுபடுகிறது.

இதன் அடிப்படையில் கிழக்கிலிருந்து வீசும் காற்றுகள் கிழக்கு காற்றுகள் என்கிறோம்.

சூரியனின் வடக்கு, தெற்கு இடப்பெயர்ச்சியால் பருவகாலங்கள் ஏற்படுகின்றன. இப் பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ப வீசும் காற்றுகளை பருவ காற்றுகள் என்கிறோம்.

ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட திசையிலிருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியை நோக்கி வீசும் காற்றுகள் அப் பருவம் முடிந்த பிறகு, அதே ஆண்டின் மற்றொரு பருவத்தில் தன் திசையை மாற்றி அதற்கு எதிர் திசையில் வீசுமானால் அவற்றை பருவ காற்றுகள் என அழைக்கிறார்கள்.

சில காற்றுகள் ஒரே நாளில்தன் திசையை மாற்றிக் கொண்டு எதிர் திசையில் வீசுகின்றன. இதற்கு காரணம் ஒரே நாளில் அருகருகே உள்ள இரு பரப்புகளுக்கு இடையே



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

ஏற்படும் காற்றழுத்த வேறுபாடுதான். நிலமும் கடலும் சேர்ந்த பகுதிகளிலும், மலையும் பள்ளத்தாக்கும் கொண்ட பகுதிகளிலும் இத்தகைய காற்றுகளை காணலாம். இதேப்போன்று காற்றுகளில் இன்னும் கடல்காற்று, தலக் காற்று, வெப்பக் காற்று என வகைகள் உண்டு.

புவியைச் சுற்றி காற்று இல்லாமல் இருப்பின், பகலில் புவி மிக விரைவாகவும், அதிகமாகவும் வெப்பம் அடைந்துவிடும். இரவில் மிகவும் குளிர்ந்துவிடும்.

காற்று அதிக வெப்பமுள்ள பகுதிகளில் இருந்து குறைவான வெப்பமுள்ள பகுதிகளுக்கு வெப்பத்தைக் கடத்துகிறது. இதனால் புவியில் ஒரு பகுதி அதிக வெப்பம் அடையாமலும், அதிக குளிர்ச்சி அடையாமலும் பாதுகாக்கின்றது.

மேலும் நமது சித்த மருத்துவத்தில் ஒவ்வொரு பருவ காலத்திற்கும் ஒவ்வொரு விதமான காற்று வீசுவதாக கூறுகின்றனர்.

| | | |
|---|---|---|
| கார்காலம் | - | வாடை |
| கூதிர் காலம் | - | குளிர் |
| முன்பனி காலம் | - | கொண்டல் |
| பின்பனி காலம் | - | உலவை (தென் கீழ் காற்று) |
| இளவேனில் | - | தென்றல் |
| முதுவேனில் | - | மேல் காற்று (கோடை ) |

## ஈரப்பதம்

காற்றில் உள்ள நீராவியின் அளவை ஈரப்பதம் என்கிறோம். ஒரு குறிப்பிட்ட வெப்பநிலையில் காற்றில் உள்ள நீராவியின் அளவிற்கும், அதே வெப்பநிலையில் அக்காற்று ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய உச்ச அளவு நீராவியின் அளவிற்கு இடையேயுள்ள விகிதம் 'ஒப்பு ஈரப்பதம்' என்பர்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

காற்றானது, நீராவியின் அளவு அதிகரிக்கும் போதும், அதன் வெப்பநிலை குறையும் போதும் பூரித நிலையை பெறுகிறது. காற்று எந்த வெப்பநிலையில் பூரித நிலையை அடைகிறதோ அதனை பனி விழு நிலை என்கிறோம்.

நீராவி சுருங்கும் போது, காற்றின் வெப்பநிலை $0^{o}C$ க்கு மேல் இருந்தால், நீராவி நீராவித் திவலைகளாக மாறுகின்றன. காற்றின் வெப்பநிலை $0^{o}C$ குறைவாக இருந்தால் நீராவி பனிப்படிகங்களாக மாறுகின்றன.

ஒப்பு ஈரப்பதனும் அதில் ஏற்படும் மாறுபாடுகளும் மானிடதேகத்தையும், தேக ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கின்றன.

இந்த ஒப்பு ஈரப்பதன் பொருளாதார வகையிலும் இன்றியமையாதது. பழங்கள், முட்டைகள், மற்றும் இதர பொருள்களைக் குளிர்ச்சியான நிலைமைகளின் கீழ்க் கெடாமல் சேமித்து வைப்பதற்குச் சரியான ஒப்பீரப்பதனைப் பேணுதல் அவசியமாகிறது. நூல் நூற்பது ஈரப்பதம் அதிகமாக உள்ள இடங்களில் மிகவும் நன்கு நடைபெறுகிறது.

ஈரப்பதமானது அட்ச ரேகைக்கு ஏற்றவாறும், உயரத்திற்கு ஏற்றவாறும் மாறுபடுகிறது. ஈரப்பதனிலும் தினசரி பருவமாறுபாடுகள் இருப்பதாக தெரிகிறது.

நீராவியாதல் கண்டப் பகுதிகளைவிடக் கடற் பரப்புகளில் அதிகமாக உள்ளது.

தண்ணீரையோ, பனிக் கட்டியையோ நீராவியாக மாற்றுவதற்கு வெப்ப சக்தி தேவைப்படுவதினால் திரவ ரூபத்திலுள்ள தண்ணீரைக் காட்டிலும், நீராவியில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட சக்தி (Potential energy) அதிகமாகவும், பனிக்கட்டியிலிருப்பதைக் காட்டிலும் தண்ணீரில் அதிகமாகவும் அடங்கியுள்ளது. நீராவியில் இவ்வாறு சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள சக்தியே 'உள்ளுறை வெப்பம்' என்று பெயர். இது பெருமளவு சூரிய சக்தியின் மாறுபாடேயாகும். நீராவியின் போது இச் சக்தி மறைக்கப்பட்டு இறுதியில் நீராவி உருவத்தில் ஓர் இடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்துக்கு எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

காற்றின் வெப்பநிலையை உயர்த்தினாலோ, தாழ்த்தினாலோ நீராவியின் கொள்ளளவு அதிகரிக்கவோ, குறையவோ செய்கிறது.

காற்றில் நீராவியின் உண்மையான அளவுகள் அதிக அளவில் மழைப் பொழிவை விளைவிக்கும். உள்ளார்ந்த இருப்புநிலையை காண்பித்த போதிலும், மழைப் பொழிவிற்கு இன்றியமையாததாயிருப்பது, இந்தக் குறிப்பிட்ட வெப்ப நிலையில் காற்றினால் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய அதிகபட்ச அளவு நீராவிக்கும், உண்மையில் அடங்கியுள்ள நீராவிக்குமுள்ள விகித சமமாகும்.

## II. மழைப் பொழிவின் அடிப்படைக் கூறுபாடுகள் :

மேலெழும்பும் காற்றோட்டம்

முகில்களின் தோற்றம்

மழைப் பொழிவு

மழைப் பொழிவை ஏற்படுத்துவதற்கு முதல் படியான முகில் தோன்றுவதற்கு அடிப்படையாக அமைவது ஈரம் மிகுந்த வெம்மையான காற்றின் மேல் நோக்கிய எழுச்சியே ஆகும்.

பூமியில் ஏற்படும் மழைப் பொழிவானது, காற்றுச் சூழல்கள் மேலெழும்பும் போது விரிவடைந்து குளிச்சியடைவதால் எற்படுகிறது. அதிக மழைப் பொழிவை ஏற்படுத்தும் மேகங்களை உருவாக்குவதும் இந்த காற்றின் மேலெழும்பும் நிகழ்ச்சியே.

காற்று விரிவடைவதன் காரணமாகக் குளிர்ச்சியடைதல் மூலம் பெருமளவில் மழைப் பொழிவு ஏற்படுவதால் இந்நிகழ்ச்சிக்கு அதன் செங்குத்தான இயக்கமே காரணமாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

காற்று தன் உறுதியற்ற தன்மையினாலும், மிதக்கும் தன்மையினாலும் தானாகவே மேலெழும்புகிறது. இவ்வாறு பல ஆயிரச் சதுர மைல் பரப்புகளை மூடிக் கொண்டிருக்கும் வளிப் பகுதியை கருதுவோமானால், காற்று மேலெழும்பும் போது குளிர்ச்சியடைவதும், கீழிறங்கும் போது வெப்பமடைவதோடல்லாமல் படுகைகளில் குளிர்ச்சியடையும் (அல்லது) வெம்மையடையும் வீதங்கள் வேறுபடுகின்றன.

ஒரு காற்றுத் தொகுதி மேல் கிளப்பப்படும்போது உயரே செல்லச் செல்ல காற்றின் ஒப்பீரப்பதன் வேகமாக குறைகின்றது. இதன் விளைவாகக் காற்றுத் தொகுதியின் கீழ்ப் பகுதியில் திரவமாதல் ஏற்படுகிறது. இதனால் உள்ளுறை வெப்பம் வெளிப்படுத்தப்பட்டு மேற்படுகைகளைக் காட்டிலும் கீழ்படுகைகளிலுள்ள காற்று குளிர்ச்சியடையும் வீதத்தைத் தடை செய்கிறது. இதனால் காற்றுத் தொகுதியானது உறுதியற்றத் தன்மை அடைகிறது. இது வெப்பச் சலனத்தினாலேற்படும் உறுதியற்ற தன்மை (Convertively unstable) எனப்படுகிறது. இதன் மூலம் உறுதித் தன்மையுள்ள காற்றானது உறதியற்ற தன்மையை உடைய காற்றுத் தொகுதியாக மாற்றப்படலாம்.

ஆனால் மேற் சொன்ன மாறுபாடு உண்டாவதற்கு காற்றுத் தொகுதியின் ஈரப்பதனில் குறிப்பிடும் அளவிற்கு செங்குத்து வேறுபாடு இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு நிகழ்வதற்குக் காற்று தொகுதி முழுவதும் செங்குத்தாக இயக்கி மேலே கிளப்பப்படவேண்டும்.

உறுதி நிலைக்குமேல், ஈரமான வெம்மை மிகுந்த காற்றுத் தொகுதி மேல் நோக்கி எழும்புவதற்கு அக் காற்று இயங்கும் பாதையில் மலைத் தொடர்கள் குறுக்கிட்டு தடை ஏற்படுத்த வேண்டும் (உ.ம். மேற்குத் தொடர்ச்சி மலை). இதன் விளைவாக "நில உயர்வால் ஏற்படும் மழைப் பொழிவு" உண்டாகிறது. மேலும் இது வேறொரு வகையிலும் நிகழலாம்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அதாவது அடர்ந்த குளிர்ந்த காற்றின் மீது வெம்மையான ஈரமிகுந்த காற்று இயங்குவதனாலோ வெம்மையான காற்றை குளிர்ந்த காற்றுத் தீவிரமாக கீழறுப்பதாலோ (Undercutting) விளையக் கூடும். இதற்கு “வளிமுக மழைப் பொழிவு” (Frontal rainfall) எனப் பெயர். சுழற்சி காற்றை மேலெழச் செய்கிறது. கிடையான காற்றோட்டங்களும் சுழற்சியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. கிடையாக இயங்கும் காற்றோட்டத்தில், புயலுக்கான சுழல் (Cyclonic Vorticity), குவியும் காற்றுடன் கூடியதாயுள்ளது. அத்துடன் செங்குத்தான மேலெழுச்சி முகிலை தோற்றுவித்து மழைப் பொழிவை உண்டாக்குகிறது. அதனால் எதிர்ச் சூறாவளிக்கான சுழல் எப்போதும் விரிந்து படரும் காற்றுடன் கூடியதாகவும், கீழிறங்கும் தன்மையுடையதாகவும் இருப்பதால் இது மழை இல்லா வறண்ட வானிலைக்கு அறிகுறியாகும்.

இத்துடன் பூமியானது மிக அதிகமாய் வெம்மையடைவதால் வளி மண்டலத்தின் கீழ் வருகைகளிலுள்ள காற்றானது உறுதியற்ற தன்மை அடைந்து அதன் காரணமாக மேல் நோக்கிச் செங்குத்தாக எழும்புகிறது. இதன் பயனாக வெப்பச் சலன மழைப் பொழிவு (Convectional rainfall) ஏற்படுகிறது.

மழைப் பொழிவுக்கு காரணமான காற்றைப்பற்றி இதுகாறும் பார்த்தோம். அடுத்ததாக முகில்கள்.

## முகில்கள்

முகில் என்பது தடைபடாத காற்றில் மிக நுண்ணிய நீர்த் திவலைகள் அல்லது பனித் துகள்கள் அல்லது இரண்டும் சேர்ந்த புலப்படக் கூடிய தொகுதியாகும்.

தொடர்ச்சியாகவும், அடுத்தடுத்தும் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளான ஆவியாதலும், திரவமாதலுமே முகில் தோற்றத்துக்கு அடிப்படையாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

காற்றில் மிதக்கும் தன்மையுடைய திட திரவப் பொருள்களால் ஆன முகிலை கூழ்நிலைப் பொருள்களெனக் கருதலாம் என Scharauss கூறுகிறார். மற்றெல்லா கூழ்ப் பொருள் கரைசல்களைப் போலவே முகில்களும் தன்னழிவைத் தேடுகின்றன. இவ்வழிவானது, சிறு முகில் திவலைகளை ஒன்று சேர்க்கும் செய்கைகளினால் நடைபெறுகிறது. முகில் திவலைகள் ஒன்று கூடும் இப் போக்கானது, "கூழ்ப் பொருளின் உறுதியற்ற தன்மை" (Colloidal In Stability) என்று சொல்லப்படுகிறது.

இந்நிகழ்ச்சியானது முகிலின் நீர் திவலைகளின் அளவைப் பெருக்கமடையச் செய்கிறது. இவை பெரிதாயிருப்பதால் புவி ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக மேலேயே மிதந்து கொண்டிருக்க இயலாது மழைப் பெழிவாக கீழே விழுகிறது.

## மழைப் பொழிவின் வடிவங்கள்

இதனை 3 வகையாக பிரிக்கலாம். மழை பூமியை வந்தடையும் தோற்றத்தை பொறுத்து முறையே திரவம், உறைகின்ற நிலையிலுள்ளது (freezing), உறைந்தது (frozen)

## தூறல் (Drizzle)

தூறல் என்பது காற்றோட்டங்களைப் பின் தொடரும் போது மிதப்பது போன்று தோன்றும் மிக நுண்ணியதும் ஒரே சீராக வியாபித்துள்ளதுமான நீர்த் திவலைகளின் தெளிப்பாகும்.

## மழை (Rain)

பொழிவின் பல்வேறு வகைகளைக் குறிப்பதற்கு மழை, மழைப் பொழிவு ஆகிய பதங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் பொழிவின் உருவங்களில் முக்கியமானது மழையாகும். இது பூமி வந்தடையும் திரவ நிலையிலுள்ள மழையைத் திட்டமாகக் குறிக்கும். உண்மையில் தூறல் துளிகளைவிட, பெரும்பான்மையான மழைத்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

துளிகள் அளவில் பெரிதாக உள்ளன. மழைத் துளிகள் சில சமயம் தூறல் அளவில் இருக்கலாம். இவை எண்ணிக்கையில் மிகக் குறைவாக இருப்பதோடு ஒன்றுக்கொன்று, அதிக தொலைவில் அமைந்துள்ளன.

## உறைமழையும், பனிப்படிவும் (Freezing Rain and Claze)

திரவ நிலையிலுள்ள மழைத் துளிகளும், தூறல் துளிகளும் சில நேரங்களில் பூமியை வந்தடைந்து உறைகின்றன. அதற்கு உறை மழை எனப்படும். இது துளிகளின் வெப்ப நிலையையும், அச் சமயத்தில் பூமியின் வெப்ப நிலையையும் பொறுத்துள்ளது. கீழே விழும் மழைத் துளிகளின் வெப்பநிலை $0^{0}$ சென்டிகிரேட்டுக்கு மேலாகவும், பூமியின் வெப்பநிலை உறைநிலைக்குத் தாழ்வாகவுமிருந்தால், நீர்த்துளிகள் பூமியை வந்தடைந்ததும் உறைகின்றன.

## ஆலங்கட்டி மழை (Sleet)

நுண் பனித் துளிகள் உருவில் உள்ள பொழிவைக் குறிக்கிறது.

மழையும், பனியும் கலந்த கலவையை (அல்லது) ஓரளவிற்கு உருகிய பனியை குறிப்பதற்கு இப்பதம் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

மேல் அட்ச ரேகைகளிலும், நடு அட்சரேகைகளிலும் உண்டாகும் பெரும் பகுதியான மழைப் பொழிவு பனியாகத் துவங்கி, உருகு நிலையிலும், அதற்கும் கீழான வெப்பநிலையிலும் ஆலங்கட்டி மழையாக உருவெடுத்து பூமியின் மீது மழையாக பொழிகிறது.

## கல்மாரி (Hail)

இது உறைமழைப் பொழிவாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இவை இடியுடன் கூடிய புயலுக்கான நிலைமைகளின் போது ஏற்படுவதோடு, உறுதியற்ற காற்றுடன் கூடிக் காணப்படுகின்றன.

அதிகமாகக் குளிர்ச்சியடைந்த நீர்த் திவலைகள் ஒன்று திரட்டப்படுவதால் குறிப்பிடக் கூடிய அளவிற்கு ஆலங்கட்டிகள் வளர்ச்சியடைகின்றன.

இது மேல், நடு அட்ச ரேகைகளில் நிலவுகிறது. பூமத்திய ரேகை பகுதிகளில் வெப்பநிலை அதிகம் ஆதலால் கல்மாரி காணப்படுவதில்லை.

இதுகாறும் மழை ஏற்படும் விதம், அதன் வடிவங்கள் பற்றி பார்த்தோம். இனி மழைக் காலங்களில் மனித, தாவர சமுதாயங்களுக்கு ஏற்படும் தீங்குகள் வரும் நோய்கள் பற்றி பார்ப்போம்.

மழைக் காலங்களில் (கார்காலம்) ஏற்படும் சீதோஷ்ண நிலை சில நுண்ணுயிரிகள் பெருக்கத்திற்கு காரணமாக அமையலாம். அவைகளின் மூலம் குறிப்பிட்ட சில நோய்கள் உற்பத்தியாகலாம். இவ்உண்மையை Germ Theory of Disease மூலம் உறுதியிட்டு கூறலாம்.

## Germ theory of disease :

For long, man was groping in darkness about the causation of disease. Several theories were advanced from time to time to explain diesease causation such as the

1. Super natural theory of disease
2. Theory of Hamors by Greeks and Indians
3. Theory of contagion.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

4. Miasmatic theory which attributed disease to noxious air and vapours
5. Theory of spontaneous generation etc. The break through came in 1860, when the french bacteriologist Louis Pasteur (1872-1895) demonstrated the presence of bacteria in air. He disporved the theory of spontaneous generation. In 1873 Pausteur advanced the germ theory of disease. In 1877, Robert Koch (1843-1910) showed that anthmox was caused by a bacteria.

The discoveries of Pasteur and Koch confirmed the germ theory of disease. It was the golden age of Bacteriology.

Microbe after microbe was discovered in quick succession. Gono coccus in 1847 : Typhoid bacillus, Pheumo coccus in 1880, Tubercle bacillus in 1882, Cholera vibrio 1883, Diptheria bucillks in 1884 and so on.

This discoveries and a test of others at the turn of the country marked a turning point in our actiological concepts. All alteration was focussed on microbes and their role in disease Censation. The germ theory of disease came to the fore front, supplying the earlier, theories of disease causation. Medicine finally shed the rags of dogina and superstition and put on the robes of scientific knowledge.

பருவகாலங்களுக்கு ஏற்ப நோய் உருவாகிறது என்பதை விளக்கும் முன் நோய்கள் எப்படி எல்லாம் வர வாய்ப்பிருக்கிறது (Concepts and Histroy of Disease) என்பது பற்றி விளக்க வேண்டும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## Natural History of Disease

Disease results from a complex inter action between man, an agent and the environment. Natural History of disease consisting of two phases

1. Pre pathogenesis (i.e. the process in the environment)
2. Pathogenesis (i.e. Process in the man)

### *1. Pre-Pathogenesis Phase*

This refers to the period preliminary to the onset of disease in man. The disease agent has not yet entered man, but the factors which favour its interaction with the human host are already existing in the environment. This situation is frequently refered to as man in the "midst of disease" or man exposed to the risk of disease. Potentially we are all in the prepathogenesis phase of many disease both communicable and not communicable.

The causative factors of disease may be classified as agent, host and environment. The three factors are refered to as epidemiological triad.

The mere presence of agent, host and favourable enviormental factors in the pre pathogenesis period is not sufficient to start the disease process in man.

The agent, host and the enviroment operating in combination determine not only the onset of disease which may range from a single case to epidemics but also the distribution of disease in the community.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

*2. Pathogenesis Phase*

It begins with the entry of the disease "agent" in the susceptible human lost. The further events in the pathogenesis are clear cut in infectious disease. i.e. the disease agent multiplies and induces tissue and physiological changes. The disease progresses through a period of incubation physiological and later through early and late pathogenesis. The final out come of the disease may be recovery, disability or death.

## Agents

Disease Agents are classified as follows

1. Biological
2. Nutrient
3. Physical
4. Chemical
5. Mechanical
6. Absence of insufficiency or excess of a factor necessary to health.
7. Social agents.

## Host Factors

In epidemiological terminology, the human host is referred to as "soil" and the disease agent as "seed".



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

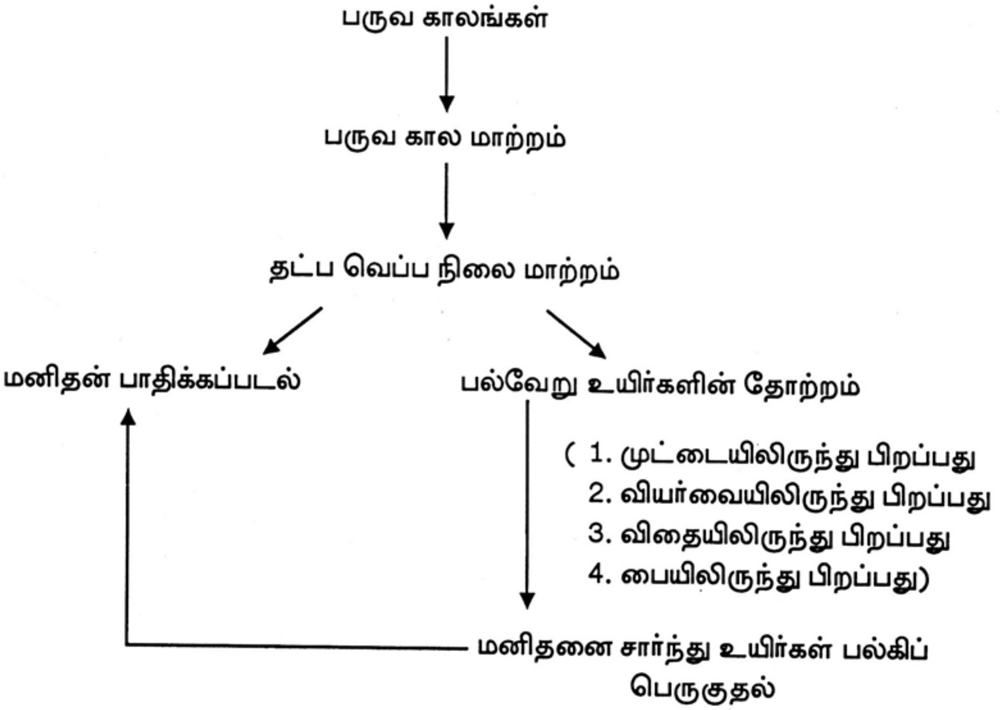
It is classified as

1. Denographic Characteristics (Age, Sex)
2. Biological Characteristics.
3. Social and economic characteristics.
4. Life Style factors.

## Environmental Factors

The study of disease is really the study of man and his environment

பருவ காலங்கள் மனிதனை நேரடியாக தாக்குவது மட்டுமல்லாமல் மறைமுகமாகவும் தாக்குகிறது. பருவ காலங்களின் மாறுதல்களால் மனிதம் பாதிக்கப்படுவதோடு இவ்வுலகில் உள்ள உயிரினங்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. உயிரினங்கள் பாதிக்கப்படும்போது அழிகின்றன அல்லது தோன்றுகின்றன. அவ்வாறு தோன்றிய உயிரினங்கள் மனிதனை (நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த நிலையில்) சார்ந்தே பல்கிப் பெருகுகின்றன. இப்பெருக்கமே மனித உடலின் இயல்பு நிலை பாதிப்படையச் செய்கின்றது.






AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## முட்டையிலிருந்து பிறப்பது

உயிரினங்கள் பருவ கால மாற்றம் (கார், கூதிர்) போது முட்டைகளை இடுகின்றன. நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளின் முட்டைகள் பல்கிப் பெருகும் போது மனிதன் இந்த முட்டையினை மலின நீர், உணவு இவற்றுடன் சேர்த்து உண்ணும் போது அதன் மூலம் நோய் உண்டாகிறது.

## வியர்வையிலிருந்து பிறப்பது

பருவகால மாற்றம் (வேனிற்காலம்) ஏற்படும் போது வெப்பம் அதிகரிப்பதால் ஒரு புழுக்கம் ஏற்படும். இப்புழுக்கத்தால் மனித உடலில் வியர்வை அதிகப்பட்டு பேன் முதலிய உயிரினங்கள் உற்பத்தியாகி மனிதனுக்கு தொல்லை கொடுக்கின்றன.

சூழ்நிலையின் வெப்ப அதிகரிப்பால் உண்டாகும் புழுக்கத்தால் இந்திர கோபப்பூச்சி முதலியவற்றின் உற்பத்தியும், வேறு உயிரினங்களின் தோற்றமும் அதிகமாகிறது.

1. Physical environment

2. Biological environment

3. Psycho Social environment

மேலே விளக்கப்பட்ட முறையிலிருந்து நோயை விளைவிப்பதில் பருவ காலங்களின் (Environment) பங்கு நன்றாக புலப்படுகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# பெரும் பொழுது

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# I. பெரும்பொழுது

"காரே கூதிர் முன்பனி பின்பனி
சீரீள வேனில் வேனில் என்றாங்கு
இருமூன்று திறத்தது தெரி பெரும்பொழுதே"

1. கார்காலம்
2. கூதிர்காலம்
3. முன்பனிகாலம்
4. பின்பனிகாலம்
5. இளவேனில்காலம்
6. முதுவேனில் காலம்

## கார்காலம்

### இயல்பு

முன்னே கூறப்பட்ட நான்கு மாதங்களில் (இளவேனில், முதுவேனில் என்ற இரு பெரும் பொழுதுகளில்) சூரியனுடைய (நாளுக்கு நாள் ஓங்கிய) வெப்பத்தைக் கொண்டதான உலக உயிரினங்கள் எல்லாம் அவற்றின் பலமும், வனப்பும் (நீர்ப் பகுதியையும் நெய்ப்புப் பகுதியையும் வறட்டும் வெப்பத்தினது ஆற்றலால்) விலகியதால் மிக்க ஆற்றலிழந்த நிலையில் களைப்படைந்து இருக்கின்றதான கடுங்கோடைக் காலத்தின் கடைசியில் திடீரென மேகம் நாற்புறமும் இருளுறக் கவிந்து கொண்டு விரைவாய்ப் பொழியும் குளிர்ச்சி பொருந்திய நீர்த் திவலைகளின் சேர்க்கையால் மிகுந்த குளிர்ச்சியடைந்த காற்று பூமியைத் தாக்குகின்ற காரணத்தால் மண்ணுலகில் செறிந்திருந்ததான முன் சொன்ன வெப்ப கால வெம்மையானது மேலே விரைவாக எழும்பும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கார்காலத்தில்

பாதிக்கப்படும் குற்றங்கள் :

வாதம் : வேற்றுநிலை வளர்ச்சி

பித்தம் : தன்னிலை வளர்ச்சி

தன்னிலைப்படுத்தும் சுவைகள் :

இனிப்பு

புளிப்பு

உப்பு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அந்தச் சூடானது ஏற்கனவே பூமியில் இருக்கும் படியான நீரை மலினமுறைவும், புளிப்புச் சுவையுறவும் செய்யும்.

## உடற் கோளாறுகள்

வெளிப்புறத்தில் உண்டான, குளிர்ச்சியைத் தாங்கத்தக்க வெப்பத்தை உடலிலுள்ள உட்சூட்டைத் தோலுக்கு கொடுத்துவிடும் காரணத்தால் உடலினைக் காத்திடும் சீரண அக்கினியாகிய ஜடராக்கினி குறைந்துவிடும். அக் காரணத்தால் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற உடலின் முக்குற்றங்களும் இயல்பான நல்ல நிலையில் இரா. நலிவுபெற்று இருக்கும் என்பது குறிப்பு.

வெளி காற்றானது விரைவில் குளிர்ச்சி அடைந்து நீர்த் திவலைகளைத் தாங்கிக் கொண்டு உடலின் மேல்பட்டால் மயிர் கூச்செறியுமாறு தட்பத்தைக் கொடுத்து கொண்டு வீசுவதால் உடலில் வாதம் என்ற குற்றம் பெருகும். இம்மண்ணுலகு புறத்திலுள்ள தட்பம் காரணமாய்த் தானும் குளிர்ச்சியடையும் பொருட்டுத் தன்னகத்தே உள்ள சூட்டை வெளியிட அச்சூட்டால் காற்றிலுள்ள நீர்த்துளிகள் வெம்மையடைந்து ஆவியாக மாறி காற்றோடு வீசுவதால் இனிப்புச் சுவையுடைய நீர் வெளியிலும் உடலின் உள்ளேயும் புளிப்புச் சுவையைப் பெறுதலால் உடலினுள்ளே பித்தத்தை மிகச் செய்யும். இவ்வகை ஆவியாலும் வெம்மையாலும் வேகமாய் மழை பொழிந்து தரையின் மேல்மட்டத்திலுள்ள பொருள்களைக் கரைத்திடலாலும் நீர் மலினமடையும். அம் மலின நீரின் தன்மை உடலிலுள்ள செரிப்பிக்கும் தீயைக் கெடுத்தலும் தேகத்தில் கபத்தை மிகச் செய்வதுமாகும் என்பர். மனிதர்களின் வலிவைக் கெடுத்திடும் பிணியைப் போக்கிடும் மருத்துவக் கலை வல்ல பண்டிதர்கள். இதுவே பெரிய கரிய மலைகளைப் போன்ற மேகங்கள் வானத்தில் விளங்கி மழையைப் பொழியும்படியான (கார்காலம்) பெரும் பொழுதின் இலக்கணம் என்பர்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## கார்காலத்தின் ஒழுக்கம்

பித்தத்தின் தானங்கள் (உறைவிடம்) என்று கூறப்பட்ட நாபி, இரைப்பை, வியர்வை, நிணநீர், குருதி, இரசம் (அன்னரசம்), கண்கள், தோல் ஆகிய இடங்களில் ஓங்கிய பித்தோடம் அடங்கிச் சமநிலையைப் பெறவும், வாதமும் கபமும் இயல்பான நிலையைப் பெறவும், செரிப்பிக்கும் தீயை நல்ல சுறுசுறுப்பாகவும் தாக்கத் தக்கதுமான மருத்துவம் கார் நெருங்கிப் பொழியுங் கார்காலத்தில் கணக்குப்படி செய்து கொள்ளவும்.

கேடுற்று இன்னல் தரும் முக்குற்றங்களை நன்னிலைப்படுத்த மலங்கழிக்கும் தன்மையுள்ள மருந்துப் பண்டங்களையும் வாந்தி செய்விக்கும் சரக்குகளையும், செரிக்கும் தீயானது கேடுற்றுக் குறைந்துள்ளதான நிலையை மாற்றி அதனைப் பலமுறச் செய்து சீரணத்தை நல்லபடி உண்டாக்கும் மருந்துகளையும் காலம், அளவு தன்மையறிந்து உபயோகிக்கவும், வயிற்றுக்கு எளிதில் செரிக்குந் தன்மையுள்ளதான உணவுப் பண்டங்களை முறைப்படி கூட்டி நன்கு பக்குவம் செய்த உணவை உண்ணவும் கட்டளையிட்டுள்ளனர்.

## கார்கால உணவு வகைகள்

புதிய பருப்பு வகைகள், பழகிய அரிசி (கம்பு, கேழ்வரகு முதலானவை) வகைகளையும், புதிதாக அப்போதுதான் பறித்ததான காய், இலை, பழம் முதலானவைகளையும் கொண்டு புதிதாகச் சமைக்கப் பெற்ற சூடுள்ள நல்ல சோறு, கறி, சாறு முதலான பொருள்களை முறையாக உப்பு, சிறுபுளிப்புச் சுவை பெறவாக்கியும் விரும்பிய வண்ணமாகத் துணைக் கறிகளும், துவையல்களும் பற்பல வகையாகச் (பயற்றங்கஞ்சி, மாடக் கஞ்சி, வடி கஞ்சி, பஞ்ச முட்டிக் கஞ்சி, முடிச்சுக் கஞ்சி, சம்பாரக் கஞ்சி, பாற்கஞ்சி, மோர்க்கஞ்சி) சிறந்து புகழப்பட்டதான கஞ்சிகளைப் பஞ்சகோலம் என்று கூறப்பட்ட கார்ப்புச் சுவையுள்ள சரக்குகளின் தூளைச் சேர்த்தும் (சுக்கு, திப்பிலி, திப்பிலி



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மூலம், சித்திர மூலம், சவ்வியம் என்னும் ஐந்தும் பஞ்சகோலம் எனப்படும்) நீர்மோர், தயிர்ச் சலம், மழை நீர் (இதனைத் தக்க வாயகன்ற கலங்களை மொட்டை மாடிகளில் உயர்ந்த பீடங்களின் மேல் வைத்து மழை பெழியும் போது அந்த நீரைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அப்படி நீரைப் பிடிக்கும் போது தரையில் விழும் நீர் சிதறி ஏந்தும் கலத்தில் விழாமல் இருக்க வேண்டும். அருகிலுள்ள மரம், செடி, கொடிகளிலிருந்து மழைத் துளிகள் நீர் பிடிக்கும் கலத்தில் சிதறி விழாமல் இருக்கும்படியும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். கொதிக்க வைத்து நன்றாய் ஆறிய நீர், மிகப் பழையத் தேன் ஆகியவைகளை முறைப்படி உண்ண வேண்டும். உலகில் மிகுந்த நலம் பயப்பதெனப் புலால் உணவை விரும்பி உண்பவர் இலவங்கம், இலவங்கப்பட்டை, பெருஞ் சீரகம், பூண்டு, ஈருள்ளி முதலான மணமுள்ள சம்பாரங்களை விதிப்படி கூட்டிப் பக்குவம் செய்யபட்டதான நல்மாமிச இரசத்தையும், பழைய கள் வகைகளையும், உண்ண விருப்பந்தரத் தக்க நெய்ப்புடைய திரவப் பொருள்களையும் எளிதில் சீரணமடையும் உணவுப் பொருள்களையும் உண்ண வேண்டும்.

கார்காலத்தில் துணிகள் அழுகல் நாற்றத்துடன் காணும். அவ்வகை நாற்றத்தைப் போக்குவிக்கவும் அந்த ஆடைகள் உலரவும் சந்தனத் தூள், அகில் தூள் முதலான நல்ல மணமுள்ள பொருள்களை தீயிலிட்டு அந்த வெப்பமுள்ள புகையானது துணிகளைத் தாக்க மணம் பெற்றும் உலர்ந்தும் போகுமாறு செய்து அவைகளை அணிதலும், உடலில் வெளிப்புற மணம் நன்மை பெறுமாறு நல்ல மணப் பூச்சுகளை அணிந்தும் பாதங்களுக்குத் தக்க உறைகளும் (தடித்த நூல் (அல்லது) கம்பளியானது) தக்க தொடுதோலும் (செருப்பு முதலானது) அணிவாயாக, குளிர் வாடை தாக்காத வண்ணமாகப் போர்வை கொண்டு உடலெல்லாம் மறையும்படியாக அணிவாயாக குளிர்ச்சி பொருந்திய நீர்த் துளியை விலக்கும்படியானதும் (உள்ளே நுழையாத வண்ணம்) சூரியனின் வெப்பத்தால் சூடான மண்ணிலிருந்து எழும்படியான ஆவியைத் தவிர்த்திடும் படியானதும் குற்றங்கள் எல்லாம்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இல்லாததான குளிர் காலத்துக்கு ஏற்றதாக ஆராய்ந்து பார்த்துப் பொருத்துமான மாடி வீட்டில் துன்பந்தரும் குளிரைத் தடை செய்து சுற்றத்தார்கள் மகிழ்ச்சியுடன் நெருங்கிச் சூழ்ந்திருக்கும்படியாக வாழ்வாயாக.

## கார்காலத்தில் தவிர்க்க வேண்டியவை

கார் காலத்திலே, இளவேனிற்காலத்திலேயும், முதுவேனிற் காலத்திலேயும் ஞாயிறு காய்வதால் உண்டாக்கப்பட்ட வெப்பம் ஓடிவிடும்படியாக மேகங்கள் கூடி நன்கு மழையைப் பொழிந்திட அதனால் பெருக்கெடுத்து ஓடும் ஆறுகளிலுள்ள குளிர்ச்சி பொருந்திய கலக்கிய தண்ணீரையும், நடுப்பகல் நேரத்தில் தூங்குவரையும் சூரியன் காயுங்காலத்தில் அவ்வெயிலில் இருந்து உழைத்தலையும் (மழை பெய்யாத சில பகல் காலத்தில் வெயிலின் சுடுகை அதிகமாய்க் கார்காலத்தில் இருக்குமென்பதைப் "பொன்னுருகக் காய்ந்து மண்ணுருகப் பெய்யும்" என்னும் பழமொழியால் அறிக. உடலுக்குக் களைப்புண்டாக்கும் படியாகப் பணியாற்றுதலையும், மிகுந்த நெய்ப்பசையுடைய உண்டியை அளவுக்கு மேலாக அருந்துதலையும் நீக்க வேண்டும்.

மழைக் காலங்களில் தொற்று நோய்களும் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. எப்படியெனில் கார்காலங்களில் மக்கள் கூட்டமாக வீடுகளிலேயே இருந்துவிடுகின்றனர். இதனால் நுண்ணயிர்கள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவ காரணமாகிறது.

## மழைக் காலங்களில் பரவக் கூடிய நோய்கள்

### *1. Influenza*

This virus spread usually in winter months in the northern hemisphere and rainy season in the Southern hemisphere.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## *2. Diptheria*

Even though it occur in all seasons, in Calcutta the highest incidence was reported in August. In delhi during August to October.

## *3. Poliomyelitis*

Polio is more likely to occur during the raining season. Approximately 60% of cases recovered in Indian were during June to September. Polio virus survives for a long time in a cold environment.

## *4. Hepatitis - A*

Cases many occur throughout the year. In India the disease tend to be associated with periods of Heavy rains fall.

## *5. Cholera*

In areas where cholera in endemic it does not show a stable endemicity like typhoid fever. It undergoes seasonal fluctuations as well as spidemic out breaks. The seasonal variation differs between countries and even between regions of the same country. The seasonal incidence is also subject to charge. For example, the disease used to be most common in the summer in calcutta and in the early winter in Bangladesh. In some parts of India, the Peak incidence is in August.

இந்நோய் கொள்ளை நோயாய் (Eideuric) ஆடித்திங்கள் புரட்டாசித் திங்கள் (கார்காலம்) வரைக்கு முண்டாகுமென்பர்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பூமியில் திடீரென உண்டாகும் வெட்ப தட்ப மாறுதலால் இந்நோய் பெரும்பாலும் உண்டாகும். ஆனித் திங்களில் சூரிய வெப்பத்தால் பூமி வறட்சியும் வெப்பமடைந்திருக்கும் போது, ஆடித் திங்களில் பெய்யும் சிறு மழையால் திடீரெனத் தட்பமடைவதால் பூமி அடையும் வேற்றுமையை மக்களும் அடைவர். வெப்பத்தால் மிகுந்த அழல் குற்றம் திடீரெனத் தட்பத்தால் குறைந்து ஐயக்குற்றத்தை மிகுதிப்படுத்திப் பசித் தீயைக் குறைக்குமாதலின், உண்ட உணவு செரியாமல் வாந்தியையும், கழிச்சலையும் உண்டாக்கும்.

## *6. Acute diarrhoeal disease*

Distinct seasonal patterns of diarrhoea occur in many geographical areas.

In tropical areas. Bacterial diarrhoeas peack during the rainy season.

## *7. Typhoid fever*

Enteric fevers are observed all through the year. The peak incidence is reported during July - September. This period coincides with the rainy season and increase in fly population.

## *8. Amoebiasis*

This infection rates are higher during rains, Presumbly since cysts may survive longer and the potential for transmission is there by increased.

## *9. Hook worm infections*

A rainfall of 40 (100 cm) inches and above is considered a favourable



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

environmental factor to Hook worm infection. Rainfall keep up the moisture content of the soil. Because moisture is necessary for survival of Hook work.

## *10. Malaria*

The relationship between rainfall and mosquito - breeding is of fundamental importance. Rain is general provides opportunities for the breeding of mosquitoes and may give rise to epidemics of malaria.

Rain increases the atmospheric humidity which is necessary for the survival of mosquitoes.

Paradoxically in some areas severe epidemics of malaria followed years of drought. It was because, the lesser monsoon rains led to the formation of small pools of water in river beds. Which served as active breeding places for malaria vectors.

## *11. Lymphatic filariasis*

Climate is an important factor in the epidemiology of filariasis. It influences the breeding of mosquitoes; their longevity and also determines the development of the parasite in the insect vector. The maximum prevalence of culex guingue faciatus was observed when the temperature was between 22 to 38$^{O}$C deg. C and optimum longerity when relative humidity was 70%.

whenever the temperature of air reduces, relative humidity of air increases. The temperature of air will be reduced in the rainy season.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## *12. Brucellosis*

High rainfall favours the spread of this desease.

## 13. அம்மை நோய்

மாரிக் காலத்தில் உடலில் ஐயக்குற்றம் மிகுந்து அச்சமயம் சூரிய வெப்பம் கொடியதாயுண்டாயின், அதனால் ஏற்படும் அழல் குற்றமும் சேர்ந்து "ஐயழல்" குற்றமெழுந்து அம்மை நோயை பிறப்பிக்கும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கூதிர் காலத்தில்

பாதிக்கப்படும் குற்றங்கள் :

பித்தம் : வேற்றுநிலை வளர்ச்சி

தன்னிலைப்படுத்தும் சுவைகள் :

இனிப்பு

கைப்பு

துவர்ப்பு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# கூதிர் காலம்

கூதிர் காலம் என்பது குளிர் காலம் என்றும் கூறுவர். ஆறு வகை பெரும் பொழுதுளில் இது கார் காலத்திற்கு பின்னே வரும் காலம் ஆகும். இது அக்டோபர் மாத மத்தியில் அதாவது ஐப்பசி மாதம் தொடங்கி டிசம்பர் மாதத்தின் மத்தியில் அதாவது கார்த்திகை மாதம் வரை உள்ள காலம் ஆகும். இக்காலத்தில் சூரியன் தெற்கு வழி செல்லும் தஷீணாயனம் காலம் ஆகும். இது விசர்க்க காலமென்றும் கூறுவர். இக்காலத்தில் பூமி ஆதாந காலத்தில் அடைந்த வெப்பத்தை விட்டு குளிர்ச்சியைப் பெறுகிறது. விசர்க்க காலத்தில் உயிர்கள் வன்மை அடைகிறது.

## கூதிர் காலத்தின் இயல்பு

ஆதவன் சுடு பகல் அடரப் பொழிய
    வாம் மிகு பனிப்புள நிசியும் வழுவாக்
கூதி ரேன் றுரை பொழு தழற்குற் றமெழுங்
    கோபமுற் றிடுமுனங் குளிரைச் சகிக்கச்
சாதகம் பலவுடைய மனிதர்க் கெனுமாம்
    தாவிலா மருத்துவப் பெருநூர் அழலின்
கோதறப் புரிந்திட அகற்றுஞ் சிகிச்சை
    கொள்கெனப் புகல்வ பெறலே நலனே

(ம.த.பா.)

பகல்பெழுது சூரியனின் சூடும், இரவினிலே அதிக குளிரும் இருக்கும். அழற் குற்ற பிற நிலை விருத்தி அடைந்து இருக்கும். அழற் குற்றம் விருத்தி அடைந்து மற்ற குற்றங்களின் இடங்களில் சென்று தாக்கும். அதிகரித்த பித்தத்தை சமன் செய்ய பேதியாக்கல், வாந்தியாக்கல், வியர்வையுண்டாக்கல், குருதி வாங்கல் போன்ற சிகிச்சை முறைகளை கையாள வேண்டும் என நூல்கள் கூறுகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

கூதிர் காலமானது ஐவகை நிலங்களில் ஒன்றான குறிஞ்சி நிலத்திற்குரியது ஆகும்.

"கூதிர் யாமம் முன்பனி என்றிவை

ஓதிய குறிஞ்சிக் குரிய வாகும்"

இதனையே இறையனார் அகப்பொருள் சூத்திரத்தில் காரும் மாலையும் முல்லை, குறிஞ்சி, கூதிர், யாமம் என்மனார் புலவர் பனியெதிர் பருவமும் உரித்ததன மொழி என கூறுகிறார்.

## கூதிர்கால நிகழ்ச்சிகள்

குளிர் காற்று வீசுதால், நாரை, அன்னம், கொக்கு, சகோரம், சங்கு, நண்டு, நத்தை இவைகள் மகிழ்தலும், நீர் தெளிதலும், மீன் இனங்கள் சினை கொள்ளுதல், மேகம் சூல் கொள்ளல், நறுமண மலர்கள் மலர்தல், பறவைகளும், விலங்குகளும், மக்களும் வருந்துதலும் குளிர் காலத்தின் நிகழ்வுகள் ஆகும். இக்காலம் நீண்ட இரவு பொழுதை உடையது ஆகும்.

இக்காலத்தில் சூரியன் தெற்கு வழி செல்கிறது. இதில் நமது நிலப் பரப்பு சூரிய வழிக்கு நெருக்கமின்றி விலகி இருப்பதால் குளிர்ச்சி அடைகிறது. இதனால் நீர் கொண்ட மேகம் மழையை பொழிகிறது. குளிர் காற்றும் வீசுகிறது. இக் காலத்தில் நெய்ப்பு குணம் மேலிடும். உவர்ப்பு சுவை வன்மை பெறும். கூதிர் காலத்தில் உயிர்களும், தாவரங்களும் மத்திம பலனைப் பெறும்.

## கூதிர் கால ஒழுக்கம்

கூதிர் காலத்தில் பச்சைப் பயறு, சம்பா அரிசி, துவரை பருப்பு, வெள்ளாட்டுப்பால், வாழைப்பூ, வாழைக் கச்சல், வேப்பம்பூ, கீரைவகைகள், சருக்கரை, நெல்லிக்கனி, தேன் இவைகளை சேகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடம்பில் மணம் உண்டாக பச்சை கற்பூரம், வெட்டி வேர், சந்தனம் ஆகியவற்றை பூசிக் கொள்ளலாம்.

கூதிர் காலத்தில் இரவு நேரங்களில் வெட்ட வெளியில் தங்குதல் ஆகாது.

## கூதிர் காலத்தில் உண்டாகும் நோய்கள்

கூதிர் காலத்தில் குளிர்ச்சியாய் காணப்படும். இதில் வறட்சியும், குளிர்ச்சியும் காணப்படும். இருமல், கபதோடம் குளிரினால் உண்டாகும். கார்காலத்தில் பெய்த மழையின் காரணமாக நீர் நிலைகளில் கொசு, ஈ, முதலிய உயிரினங்கள் உற்பத்தி ஆகி அவற்றினால் உண்டாகும் நோய்கள் வரக்கூடும்.

நீர் நிலைகளில் சேர்ந்த மழை நீரானது புளூரைடு, இரும்பு, நைட்ரேட் மற்றும் கால்சியம் இவற்றை அதிகரிக்கும் இதனால் மனிதர்கள் அந்த நீரை உபயோகிப்பதால் சிறுநீரகம் மற்றும் கல்லீரல் நோய்கள் தோன்றுகின்றன.

மழைநீரானது கழிவு நீருடன் கலந்து அதன் மூலம் வயிற்று போக்கு, டைபாய்டு, வாந்தி பேதி, இளம்பிள்ளை வாதம், கல்லீரல் அழற்சி போன்ற நோய்கள் பரவுகின்றன. மேலும் தேங்கிய நீர் குட்டைகளில் உள்ள கொசுக்கள் மூலம் மலேரியா, யானைக்கால் வீக்கம், நரம்பு, சிலந்தி போன்ற நோய்கள் பரவுகிறது. கொக்கி பூச்சிகள் மண்ணில் இருந்து காலின் தோலின் வழியாக புகுந்து நோயை உண்டாக்கும். மண் மூலம் பரவும் முட்டை புழு காலின் வழியே உடலில் அடைந்து இரத்த சோகை, உடல் சோர்வு போன்றன ஏற்படும்.

கூதிர்காலத்தில் தோன்றும் நோய்கள் எல்லாம் தண்ணீரினால் பரவும். நீர் நிலைகளில் உண்டாகிய கொசுக்கள், ஈக்கள் மூலம் நோய் உண்டாகிறது.

நீரில் கலந்து நோய் உண்டாக்கும் நுண்ணுயிர்களில் வைரஸ் என்ற நுண்ணுயிர் மூலம் ஈரல் அழற்சி, இளம்பிள்ளை வாதம் போன்ற நோய்கள் உண்டாகிறது. பாக்டீரியா



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

என்ற நுண்ணுயிர் மூலம் காலரா, டைபாய்டு, சீத பேதி, வயிற்றோட்டம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகிறது. அமீபாக்கள் என்ற நுண்ணுயிர்கள் மூலம் வயிற்று போக்கும் (அமீபியாஸிஸ்) நுண் புழுக்கள் மூலம் வட்ட புழு, நாடா புழு, கொக்கி புழு, ஈரல் புழு போன்றன மனிதனின் உடலில் உற்பத்தியாகிறது. மனிதனின் கழிவு மூலம் வெளியேறும் புழுக்களின் முட்டைகள், நீர் மற்றும் கொசுக்கள், ஈக்கள் மூலம் பரவு நோய் உண்டாகிறது.

**1. அனோபிலிஸ் வகை கொசுகள்:**

| | நோய் |
|---|---|
| i. பிலாஸ்மோடியம் வைவாக்ஸ் | மலேரியா |
| ii. பிலாஸ்மோடியம் ஒவலே | மலேரியா |
| iii. பிலாஸ்மோடியம் பால்சிபாரம் | மலேரியா |
| iv. பிலாஸ்மோடியம் மலேரியா | மலேரியா |

**2. கியூலேக்ஸ் வகை கொசுக்கள்**

| | | நோய் |
|---|---|---|
| உச்சூனேரிய பான்கிராயு | - | யானைக்கால் வியாதி |
| | | ஆர்த்ரைடிஸ் |
| | | ஜப்பானிய மூளை அழற்சி |

**3. ஆடஸ் வகை கொசுக்களால்**

மஞ்சள் காய்ச்சல், டெங்கு காய்ச்சல்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

### 4. மேன்சோனியா கொசுக்களால்

மலாயின் பைலேரியாசிஸ்

குளிர் காலத்தில் நீர் நிலைகளில் உற்பத்தி ஆகும் ஈக்கள் மூலம் காலா அஸார் என்ற கறுப்புக் காய்ச்சல் நோய் பரவுகிறது. மேலும் எலிகளிடம் இருந்து தெள்ளு பூச்சி மூலம் பிளேக் நோய் பரவுகிறது. பொதுவாக குளிர் காலத்தில் நோய்கள் பரவுவதற்கு சூழ்நிலை சுற்றுபுறம் முக்கிய காரணி ஆகும். சுற்றுபுறம் கேடடைந்து அதன் மூலம் கொசக்கள், ஈக்கள் முதலியன பெருகி நோய் கிருமிகளை பரப்புகின்றன. கூதிர் காலத்தில் இரவு பொழுதில் குளிர்ச்சி இருப்பதால் இருமல், சளி போன்ற நோய்கள் உண்டாகி இருமலின் மூலம் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவருக்கு நோய் எளிதில் பரவுகிறது. நோயுள்ள ஒருவரின் கழிவானது நீர் நிலைகளில் கலந்து அதன் மூலம் நோய் பரவுகிறது. பொதுவாக குளிர் காலத்தில் உண்டாகும் கல்லீரல் அழற்சி இருவகையான வைரஸ் கிருமிகளால் உண்டாகிறது. இது $60^{o}C$ கொதிநிலை தாங்கும் சக்தி கொண்டது. குளோரினே வினையும் தாங்கும் வல்லமை கொண்டது. இது மழை நீர் மூலம் பரவுகிறது. இது போல் அமீபியாஸ் நோய் மற்றும் காலரா, டைபாய்டு போன்றவையும் உண்டாகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

முன்பனிக் காலத்தில்

முக்குற்றங்களும் தன்னிலைப்படும்

தன்னிலைப்படுத்தும் சுவைகள் :

இனிப்பு

புளிப்பு

உப்பு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# முன்பனிக் காலம்

முன்பனிக் காலம் மார்கழி 1 முதல் தை முடிய என்பது காலக்கணிதப்படியாம். ஆனால் கார்த்திகை 1 முதல் தை 15 வரையுள்ள காலம் என்பர் மருத்துவக் கணிதப்படி

## முன்பனிக் காலத்தின் இயல்பு

கார்கூதிர் முன்பனியில் காண்சீதத் தன்மையால்
தேர்புளிப் புப்பினிப்புச் சேர்சரக் - கோர்பெறு கெய்ப்
புண்டாம் உலகில் உடலுர மோங்குமென்று
கொண்டாடுங் காலமிது காண்.

ஆக்க காலமாகிய கார், கூதிர், முன்பனி என்னும் மூன்று பெரும்பொழுதுகளிலும் இயல்பாக உண்டாகிய சீதளத்தின் தன்மையால் புளிப்பும், உப்பும், இனிப்பும் உள்ள பொருள்களும் நெய்ப்பசை மிகும் தன்மையுடைய பொருள்களும் உலகில் உற்பத்தியாகும். உலகிலுள்ள சீவன்கள் எல்லாம் உடலுரம் பெறுமென்று புகழ்ச்சியாக கூறப்படும் காலம் இதுவேயாகும்.

முன் பனி காலங்களில் உலகில் உள்ளதும், உற்பத்தியாவதும் ஆகிய பொருள்களின் வளர்ச்சியும் வலிமையும் நடுத்தரம் ஆகும்.

முன்பனிப் போழ்தில் முழுவுரம் மக்களுறுவர்
துன்னுகுளிர் தோலின் துளை பெய்யில் - மன்னுபல
வாயிலக ளெல்லாம் வலியச் சுருக்கு மூடும்
ஆயிடுமுட் சூடதிக மாய்.

முன்பனிக் காலத்தில் மக்கள் முழுப்பலத்தைப் பெறுவர் மிகுந்த குளிரானது தோலில் மயிர்க் கால்கள் தோறுமுள்ள துளைகள் எல்லாம் வலிய மூடிவிடும். மற்றும் உடலிலுள்ள எல்லா வாயில்களும் திறம்படச் சுருங்கியும் மூடியும் விடுதலால் உடலில்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உள்ள உள்ளதழானது மிகும். மக்கள் முழு பலத்தையும் பெறுவர் என்பதால் மற்ற உயிர்ப் பொருள்களாகிய தாவரம், விலங்கினம் ஆகியவைகளும் மிக்க உரம் பெற்றனவாக இருக்கும்

முன்பனிப் பொழுதினில் மூடிடும் பனியில்
முழுமையும் உடலினைக் கம்பளி கொண்டே
துன்னிய அதனுள் துளைகளோ மொன்பான்
தொழில் பயில் வாயலும் பிறவுமே திறவா
இன்னண தகைமையா லியல்புள உட்டீ
எழுந்திடும் செரியனல் மிகுத்திட வாற்றும்
பன்னிய பகற்பொழு தஃகிடும் நிசிதான்
பல்கிடும் பசிமிகும் வைகறைப் பொழுதே.

முன்பனிக் காலத்தில் கப்பும் தன்மையுடைய பசி தாங்காத மக்கள் உடல் முழுமையும் கம்பளி போர்வை, உடை முதலானவைகளில் நன்கு மூடிக் கொண்டிருப்பர். அக்காலத்தில் தோலின் மயிர்க் கால்கள் தோறுமுள்ள சிறு துளைகள் எல்லாம் குளிர் மிகுதியால் சுருங்கி மூடிக் கொள்ளும். வாய் முதலான ஒன்பது வாயில்களும் மற்றுமுள்ள துவாரங்களும் பெரும்பாலும் திறக்காமல் மூடிக் கொண்டே இருக்க வேண்டி வரும். தோலும் மற்ற துவாரங்களுமே உடலின் சூட்டைச் சமன் செய்யும் தன்மை உடையதாகலான் அதன் தொழில் குளிர் மிகுதியால் தடைப்பட்டு மக்களுக்கு உட்சூடு மிகுகிறது. அந்தச் சூடு பக்குவாசயத்திலள்ள செரியங்கியை (சடராக்கினி) மிகச் செய்யும். தவிரவும் இந்த முன்பனிக் காலத்தில் பகற்பொழுது குறைவாகவும் இராப் பொழுது நீண்டும் இருக்கும். இக்காரணங்களால் விடியுமுன்னே பசியானது மிகுந்து காணும்.

## முன்பனிக் காலத்தில் காணும் உடற்கோளாறுகள்

பசிதணிந் திடத்தகப் புசித்திடா துறங்கில்
பக்குவா சயத்துளப் பவனனும்பெருகிக்
கசிந்திடுங் கனலுடன் வெகுண்டெழ நிகழ்த்திக்
கனத்துள எழுவகைத் தாதுவைத் தகித்து



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நசித்திட இயற்றிடும் உதயமுன் எழுந்து
நனிகுளித் தகவனல் இரிந்திரித் துதித்து
உசிதமாய்ப் பூசனை ஊற்றியின் சுவைத்தாம்
உணவுணல் நலமெனும் மருத்துவர் குறிப்பே

பசியானது ஆறும்படியாக உடனே புசிக்காமல் விடியக் காலையில் உறங்குபவனுக்கு அவனுடைய செரிப்பிக்கும் இடத்திலுள்ள வாயுவானது (சமான வாயு) உட் சூட்டால் மிகப் பெருக்க முற்றுச் சீரணத்தைக் கொடுத்திடும் பொருட்டு ஊறும்படியான தீயின் குணத்தை மிகுதியாக உடைய தன்மையால் ஜடராக்கினி என்றும் செரியனல் என்றும் சொல்லப்பட்டதான 'செரிப்பிப்பானை' மிகச் சீற்றமுற்று கனன்று எழச் செய்திடும். ஆதலால் உடலிலுள்ள கனத்ததான எழுவகைத் தாதுக்களையும் எரித்து அவைகளை கரைந்து போகச் செய்யும் ஆதலால் ஞாயிறு உதிக்கும் முன்னமே எழுந்து நன்றாக நீராடி (அதனால் உட்சூட்டைத் தோலின் மேல் ஏற்பட்ட தட்பத்தைச் சமன் செய்யும் வண்ணம் கலைத்து விட்டு) உட்சூட்டை ஓடச் செய்து வாய்விட்டு இசையுடன் பாடித் துதித்து மேன்மையாகக் கடவுள் பூசனை புரிந்து இனிப்புச் சுவையுடன் கூடியதான உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். அது மிகவும் நல்லது என்பது மருத்துவர்களின் குறிப்பாகும்.

## முன்பனிக் காலத்தில் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்

களிப்புடன் மிதித்திடல் பிடித்திடல் குத்திக்
கைகொடல் தனிற் பொரு துபயிலல் சற்றுத்
துளிப் பெழ வியர்வையு முழன்று பின் முற்றும்
சுவறிடக் களைப்பகன் றிடவெடுத் தோய்வு
குறிக்கு முன் சீரத்திலு முடகிலும் வாய்வு
குடிகெட முடிபிடித் தைலமுள் தேய்த்துக்
குளித்திடுமானி மதங்குங்குமம் அப்பிக்
கொளுவகிற் புகைதனிற் புலர்த்திடச் செய்யும்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடலுக்கு இன்பந்தரும் வகையில் தக்க ஆளைக் கொண்டு மிதிக்கவும், பிடிக்கவும், கைகளால் குத்தவும் செய்து சற்று வியர்வையும் சிந்தும் வண்ணம் பொருது பின் வியர்வை முற்றும் காய்ந்திடு வண்ணமும் களைப்பு நீங்கும் வண்ணமும் ஒய்வெடுத்துக் கொண்டான பின் குளிப்பதற்கு முன்னாலே தலையிலும் உடலிலும் வளிக்குற்றத்தைப் போக்கவல்தான தலைக்கும் உடலுக்குமான தைலங்களைத் தேய்க்க செய்து நீராடி கஸ்தூரி, குங்குமப்பூ இவைகளால் ஆக்கப்பட்ட இளபத்தை உடலில் பூசிக் கொண்டு தணிலிலிட்டு கொளுத்தப் பெற்ற அகிற்கட்டை, புகையை உடலுக்கு ஊட்டுமாறு மருத்துவ நூல்கள் கூறும்.

## முன்பனிக் கால உணவின் தன்மை

அளிக்கும் வலிவை உளுந்தும் யவையும்
　　அரிய பயினும் பசு நெய் சொரிந்த
வளியைத் தணிக்கும் உவர்ப்புப் புளிப்பு
　　மதுரஞ் சுவைத்த உயர்ந்த உணவுண்
களிப்பைத் தருநெல் லரிசி யளித்த
　　கருத்துக் கினிய மதுவைக் குடித்தும்
குளிர்த்த பனியை எதிர்த்துப் பொருதக்
　　கொடுத்த உரைதான் கருத்திற் கொளுமே.

வலிமை தந்து காக்கும் உளுந்து, கோதுமை, அருமையான பச்சைபயிறு முதலியவைகளால் நெய் மிகுதியாகப் பெய்து ஆக்கியதையும் வாயுவை மீறாமல் தன் நிலையில் இருக்கப் பண்ணும் உப்பு, புளிப்பு, இனிப்பு ஆகிய சுவைகளைக் கூட்டி ஏற்பாடு செய்த உயர்ந்த உணவையும் உண்பாயாக. நெல்லரிசியிலிருந்து களிப்பைத் தருவதற்கு என்று உண்டாக்கப்பட்ட ஒரு வகை உயர்ந்த கள்ளை உண்டு மிக்க குளிரையுண்டாக்க வல்ல பனிக்காலத்தைத் தகர்த்து வெற்றி கொள்ளப் பெரியோர்கள் வழங்கியதான அறிவுரையாம்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## பனிகாலப் படுக்கை

மெத்தென் றிருக்கு முளைசெறி யதளும்
    வெம்மை புரக்கும் பருத்தியின் விரிப்பும்
சுத்தச் சிதமை யுரோமகம் பளமும்
    துன்னு மமளி தனிற்படுத் துடற்கு
மெத்த இதமாய்ப் பொருந்திய கலையை
    மெய்யி னனலைச் சமநிலை நிறுவச்
சித்தங் கொடுகப் படுகுளிர் முடுக்கிச்
    செல்க வுறங்கப் பனிநிசி தனிலே.

மெல்லியதாயும் அடர்த்தியாயும் இருப்பதால் மிக மெத்தென்று இருக்கும்படியான தோலும் உடலின் வெப்பத்தை காக்குந் தன்மையுடைய பஞ்சாலான விரிப்பும் (மெத்தை) கலப்பின்றி ஆட்டு ரோமத்தால் நெய்யப்பட்ட கம்பளமும் பொருந்திய படுக்கையில் உடலுக்கு இதந்தரும் வண்ணம் படுத்து உடலில் வெப்பம் சம நிலையை அடையுமாறு தக்க போர்வை கொண்டு உடலின் மேல் போர்த்தி கொண்டு குளிரைத் துரத்திவிட்டு பனிக்கால இரவிலே தூங்கச் செல்ல வேண்டும்.

## பனிக் காலத்தில் செய்யத் தகுந்தவை

கைத்தாள் கழுவிடக் காய்ந்தளீர் காலுறையும்
தைத்தோற் செருப்பும் சதாவணிதல் - நெய்த்த
உணவுண்ணல் நன்றென் றுரைத்தார் சித்த
கணத்தார் பனிநாளிற் காண்.

பனிக் காலத்தில் கைகளையும் கால்களையும் கழுவிக் கொள்ள காய்ச்சிய இளஞ்சூடான நீரால் கழுவிக் கொள்ளலும் கால்களுக்குத் தக்க உரையும் தோலால் தைக்கப் பெற்ற செருப்பும் எப்போதும் அணிந்து கொண்டிருந்தாலும் நெய்ப்பசையுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுதலும் நன்மை தரும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

Due to seasonal variations, the commonly affected system is Respiratory tract.

Excessive cold lead to

1. Common cold
2. Acute respiratory infections
3. Influenza - Common in winter and spring season
4. Polio - Occur during the rainy season . But the disease spread more in the winter season.
5. Viral diarrhoea. Particularly rota virus occuring in winter season.
6. Whooping cough - occuring during winter and spring months due to over crowding.
7. Hepatitis A - In India the disease tends to be associated with periods of heavy rainfall.
8. Worm infestations increase in winter season.
9. Asthma, Wheezing problems are common



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பின்பனிக் காலத்தில்

பாதிக்கப்படும் குற்றங்கள் :

கபம் ! தன்னிலை வளர்ச்சி

தன்னிலைப்படுத்தும் சுவைகள் :

இனிப்பு

புளிப்பு

துவர்ப்பு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# பின் பனிக் காலம் (மாசி, பங்குனி)

## Morning dew season of Februvary, March

### பின்பனிக் காலத்தின் இயல்பு

தென் கீழ்க் காற்றாகிய உலவை வீசும். பல புழுவினம், கோழி இவை மகிழும். கொங்கம் இலவும் மலரும். பேரீந்தும் பனையும் பழுக்கும். பருத்தி வெடிக்கும் கபம் தன்னிலே விருத்தி அடையும்.

மாசி, பங்குனி - பின் பனிக் காலமாக கூறப்பட்டிருப்பினம் இதற்கு அடுத்த காலமாகிய இளவேனில் கால வெயிலின் கொடுமை பங்குனி மாத நடுவிலேயே ஆரம்பித்து விடுகிறது.

பங்குனி (March, April) Cutaneous leishmaniasis என்ற protozoval infection உண்டாகிறது. This disease caused by Leishmania tropica and L. Major, transmitted by the vectory sandfly - Phlebotomus argentipes and also phlebotomus papatasi. When the conversion of pinpani kaalam to Elavenil Kaalam multiplication of vectar sand fly occur very rapidly and transmit the disease. Early lesion of the disease starts as a itchy papules which enlarge to form nodules and ulcerate to form circular ulcer with clear cut margins. The ulcers are covered with thin adherent scabs. The ulcer heal spontaneously in about six months to one year and produce deep scarring and depigmentation.

பின்பனிக் காலம் என்பது கபம் தன்னிலை வளர்ச்சி அடைய கூடிய காலம் ஆகும். இக்காலத்தில் கப நோய்கள் அதிகமாக வருகிறது. உடலில் ஏற்கனவே இருக்கும் கபநோய்களும் அதிகப்பட்டு காணப்படுகிறது. ஆதாந காலத்தின் ஆரம்பம் மாசி, பங்குனி



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மாதங்களிலே ஆரம்பித்து விடுவதால் இக்காலத்தில் வெப்பம் அதிகப்படும். அது கூர்மையாகவும் வறட்சியாகவும் இருப்பதால் பூமியின் இயற்கை குணம் மாறுபடும்.

"அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டம்
பிண்டத்திலுள்ளதே அண்டம்
அண்டமும் பிண்டமும் மொன்றே
அறிந்துதான் பார்க்கும் போதே"

பூமியின் இயற்கை மாறுபாட்டிற்கு தகுந்தாற் போல அங்கு வாழும் உயிர்களும் வெப்பத்தையும், வறட்சியை அடைந்து உடல் வன்மையை இழக்கின்றன. இதனால் உடலில் உள்ள இயற்கை நோய் எதிர்ப்பு தன்மை (Natural immunity) குறைந்துவிடுகிறது. உடலுக்குள் நுழையும் அந்நிய நோய்க் கிருமிகளை அழிக்கும் செயல் இழந்து விடுவதால் பல நோய்கள் உண்டாகின்றன.

காசிக்கும் சேதுவிற்கும் தலைவர்திரு
    அம்பலவர் கமலபாதம்
பூசிக்கும் அடியவரைத் தெரிசிக்கும்
    எனை மதனன் போர் வல்லானோ
ஊசிக்கு நிகரான ஐங்கணைக்கும்
    தென்றலுக்கும் உறுவாடைக்கும்
மாசிக்கும், பங்குனிக்கும் முன்பு வரும்
    பின்பனிக்கும் வருந்திலனே.

பின்பனிக் காலத்தில் வரக்கூடிய மாறுபாடுகளுக்கு வருந்திலேன் என கூறியிருப்பதால் அந்த மாறுபாடுகளை நிவர்த்தி செய்யும் வழி முறைகள் மறைமுகமாக சொல்லப்பட்டிருக்கிறது என அறியலாம்.

பின்பனிக் காலத்தில் வரக்கூடிய நோய்களை தடுக்க அக்காலத்திலேயே பல வழிமுறைகள் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பின்பனியி லையம் பெரிதும் பெருகிடுமே
தன் வயின் சன்டன் தருமணலால் - நன்குண்டாம்
வெம்மை வறட்சி விரைவாய்க் கரகரப்பு
தம்மைத் தணிக்க மதுர நெய்ப்புத் தன்மையுள்
பண்டம் புசிக்கப் பதமாய்க் கப நீக்கி
பண்டு வழும் கொள்க பரிந்து

குளிர்காற்று உலாவப் பெறாததும், அதிக வெப்பமுள்ளதுமான வீட்டில் தங்க வேண்டும். மென்மையும், வாயுவைப் பெருக்குந்தன்மையுள்ள கைப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்புள்ளதும் குளிர்ச்சியை தரக்கூடியதுமான உணவையும், குடிக்கும் நீரையும் நீக்க வேண்டும்.

பனிக் கால மணப்பூச்சாகிய குங்குமப்பூ, கிச்சிலிக் கிழங்கு, அகிற்சாந்து, கத்தூரி, சந்தனம், சவ்வாது இவைகளை முறைப்படி பன்னீர் விட்டுக் குழைத்துப் பூச வேண்டும்.

இதனால் சரீர பலம், தாத விருத்தி, வனப்பு, இலக்குமி விலாசம், வீரியம், களிப்பு இவை உண்டாகும். தாகம், பயித்தியம், கப தோடம், நமைச்சல் இவை நீங்கும்.

பின் பனிக் காலத்தில இனிப்பு, புளிப்பு, துவர்ப்பு சுவையுள்ள உணவுகளையே உண்ண வேண்டும்.

நோய்க் கிருமிகள் உற்பத்தி குறைந்து காணப்படுவது முன்பனி, பின் பனி காலங்களில் மட்டும்தான். எனவே இக்காலங்களில் கிருமிகளால் நோய் ஏற்படுவதைவிட வாத, பித்த, கப குற்றங்களால் மட்டுமே நோய் உண்டாகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

இளவேனிற் காலத்தில்

பாதிக்கப்படும் குற்றங்கள் :

கபம் : வேற்றுநிலை வளர்ச்சி

தன்னிலைப்படுத்தும் சுவைகள் :

கைப்பு

கார்ப்பு

துவர்ப்பு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# இளவேனிற் காலம் (சித்திரை, வைகாசி)

## இளவேனிற் காலத்தின் பண்பு

"கரும்பு வில்லோன் காலம் கபம் வேற் றிடத்தும்
பெருக வாய்ப் புண்டாக்கும் பெண்ணே - உருக்கியெல்லோன்
ஓங்கையம் ஆக்கு மிடத் துற்றனலை வீட்டிமிகத்
தீங்கிழைக்கும் மெய்க்குத் தெரி"

செங்கரும்பை வில்லாக உடைய மன்மதனுடைய காலம் என்று கூறப்பெற்ற இளவேனில் காலத்தில் (வசந்த காலம்) காயும் சூரியனுடைய மிக்க வெப்பமானது கபத்தைக் கரைத்துத் தன் தானத்திலிருந்து மீறச் செய்து பிறதோடங்களின் தானங்களிலும் உற்றிட வாய்ப்பைத் தரும். ஆகையால், அவ்வாறு ஓங்கிய கபமானது பக்குவாசயம் எனப்பட்ட ஆக்குமிடத்துக்குள் புகுந்து அங்குச் செரிப்பை உண்டாக்கும். செரிப்பனலை மங்கி அழியச் செய்து உடலுக்கு அளவு கடந்த தீங்குகளை உண்டாக்குமென்பதைத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

## இளவேனிற்கால நிகழ்ச்சிகள்

தென்றல் வீசலும், வண்டு, கிளி, பூவை (நாகணவாய்ப்புள் அல்லது மைனா) அன்றில் (கிரௌஞ்சம்) குயில் இவை மகிழ்தலும், மாங்கனியுதிர்தலும், புன்னை, மகிழ், தாழை, சண்பகம் இவை மலர்தலும் இந்திரகோபம் முதலியன மெலிதலும் இளவேனிற் கால நிகழ்ச்சிகள் ஆகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## இளவேனிற் காலத்தில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்

"உயர்ந்த கபத்தை யொடுக்க உசந்த அனலின் குணத்தைப்
பயக்கும் வமன உறையும் பலமாய் உறிஞ்சும் நசியம்
நயந்து கொடுத்து மொழித்து நலமே பெறுமாறு ஞற்றல்
வியக்கும் வசந்தப் பொழுதில் மிகவும் பொருந்தும் முறையே"

**பொருள் :**

காலத்தின் கூறால் மீசுரமாய் ஓங்கிப் பிற தானங்களைத் தாக்கி நோயுண்டாக்கும் கபகத்தினது வீறடங்கச் சூட்டைத் தரத்தக்க ஆற்றலைப் பெற்ற வாந்தி மருந்துகளைக் கொடுத்து வாந்தியாகச் செய்தும் மூக்கில் பலமாக உறிஞ்ச வைக்கும் நசிய மருந்துகளை உறிஞ்சச் செய்து வாயாலும் மூக்காலும், கண்ணாலும் வெளியாக வேண்டிய மலினங்களை விலக்கிக் கபதோடத்தை நீக்கி நலம் பெறச் செய்தல் முதலியவைகள் இளவேனிற்காலத்திற்கு ஏற்ற மருத்துவ முறையே ஆகும்.

"தட்டல் குத்தல் உருவல் பிடித்தல்
சாற்றும் மற்போர் தடிகள் சுழற்றல்
வெட்டுங் கத்தி விளையாட் டுடனே
வீட்டுஞ் சோம்பல் பயிற்சி யுடற்காம்
கட்டு மையங் கரைந்தே ஒழிய
காயம் மொய்ம்பு பெறவே கருதி
மட்டு சொட்டும் மலரம் பனுக்கு
வாய்நத் நாளில் வகத்த நெறியே."

**பொருள் :**

உடலில் தட்டுதலும், குத்தலும், உருவுதலும், தசையைப் பிடித்து விடுதலும், மல்யுத்தம் செய்தலும், தடி சுழற்றலும் (சிலம்பு விளையாட்டு) கத்திகளைச் சுழற்றலும்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

சோம்பலை ஒழிக்கும் உடலுக்கான பயிற்சிகள், உடலின் இயல்பான இயக்கங்களையும், போக்கையும் தடை செய்யும்படியாகக் கட்டிக் கொள்ளும் தன்மையுடைய கபமானது கரைந்து தீர்ந்து போகவும், உடல் உரம் பெறவும் கருத்துக் கொண்டு தேன்துளிக்கும் மலர்களை அம்பாக உடையவனாகிய கருவேளுக்கு வாய்த்தான காலம் என்று கூறப்பெற்ற இளவேனிற் காலத்தில் பழகுவதே அக் காலத்துக்கு ஏற்ற ஒழுக்க நெறியாகும்.

"ஐய மழிக்க வடு நேயந் தன்னை
ஆர்க்கச் சிரத்தில் செவி பாதந் தன்னில்
பையத் தடவிப் பதமாகத் தேய்த்துப்
பணி வெதும்பிச் சுகசூடாய்ப் பெய்து
செய்யக் குளியல் புகன்றாரிடம் மாசில்
தேகம் மணக்க அகிலாரம் பூரம்
கொய்யு மிரத்தங் கொடு கூட்டுஞ் சாந்தைக்
கோலம் மிறங்க மிகப் பூச லாங் காண்."

**பொருள் :**

கபத்தின் பெருக்கத்தை முற்றிலும் ஒழியச் செய்யத் தக்கதாகக் காய்ச்சிய தலை, காது, பாதம் ஆகிய இடங்களில் அழுத்தத் தேய்த்து, நீர் காய்ச்சித் தொடு உணர்வுக்கு இன்பமாகப் பொருந்தும்படியான வெந்நீரை ஊற்றி நீராடல் வேண்டும். பின் அழுக்கெல்லாம் அகன்றதான சுத்தமான உடலில் மணம் வீசும் பொருட்டு அகில், சந்தனம், பச்சை கற்பூரம், குங்குமப்பூ முதலியவைகளைக் கொண்டு ஒரு மிக்கக் காலந்த கலவையை மிகுதியாக அழகு ஒளி பெறப் பூசிக் கொள்ளலாம்.

"குழையைக் கண்டதை விழுங்கவே யுகள் கயற் கண்
குடத்தைச் சின்னதென் றியம்பு மென் முலையகல் விண்
மழையை வென்றமை யளகபா ரமுஞ்சுமக்கும்
மனைவி நல்லுண வருத்தமன் மதனவேனில்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பழைய தண்டுலம் துவரைமுற் கம்பசு நெய்

பலந்தருங் கேழ்வர கினியகாய் கறிகனியும்

விழையு மிரிரு வகையமூ விருசுவையும்

மிகவடு மூணயின் றுளமகிழ் வெய்துவையே"

**பொருள் :**

மன்மதனுடைய காலமென்று கூறப்படுவதான இளவேனிற் காலத்தில் காதணியைக் கண்ட கயல் என்னம் ஒரு வகை மீனானது அதை ஒரு தின்பண்டமென்று அதனை விழுங்கக் கருதி விரைந்து நீரில் நீந்தியதனருகு எய்துவது போன்று விரைந்த ஓட்டத்தையடைய கண்களும் குடத்தைச் சிறியதாக்கவல்ல நகில்களும் அகன்ற விண்ணில் இருக்கும் மழைதரும் சூல்கொண்ட மேகத்தைப் பழிக்கவல்ல கரிய கூந்தல் பாரத்தை குழைப்பாரம் நகில்பாரம், அளகபாரம் ஆகிய மூன்று பாரங்களைச் தன்மையை அளகபாரமும் என்ற தொடரிலுள்ள உம்மை சுட்டுவதாயமைந்துள்ளது. சுமந்து கொண்டுள்ள இல்லத்தரசி தன் பொழுந்தனக்கப் பரிவுடன் நல்ல உணவையிட்டு உண்பிக்க வேண்டும். நல்ல பழைய அரிசி, துவரைப் பருப்பு, பயற்றம் பருப்பு, பசுவின் நெய், உடற்கு உரத்தைக் கொடுக்கவல்லதான கேழ்வரகு, இனிப்புச் சுவை மிகந்த காய்கறி கனிவகைகளைக் கொண்டு விரும்பத்தக்க நால்வகை உணவுப் பண்டங்களையும் ஆறு சுவையும் மிகவும் பொருந்தும்படியாகச் சமைத்து உண்ண வேண்டும்.

"கனிவாழை மா பலா கொடி முந் திரிகை

கரும்புகண்டு தேன் மிகக் காலந்துங் கலவாத்

தனியாயும் சாப்பிடல் சாறு கொண் டினிய

சருக்கரை தேன் சேர்த்து மட் புடமிட் டெடுத்தக்

கனி மதுவும் மாந்துதல் நலமாம் உணவு

கழிந்தென்பின் பாநிலாக் குடையன் பொழுதில்

முனிமொழிந்த தீதெனத் தெரிந்து நடத்தல்

மூதறிவின் மானிடர் ஒழுக்க விழுப்பம்"



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பொருள் :

இளவேனிற்காலத்தில் வாழை, பலா, மா, திராட்சை ஆகிய கனிகளைத் தனியாக வேறேதும் கலக்காமல் உண்ணுதலும், அக்கனிகளின் துண்டுகளுடன் அல்லது சாறுகளும் தனித்தனியாகவோ ஒன்றோடொன்று கலந்தோ அருந்துதலும் அவ்வாறு கலந்து வைத்துள்ள பழத்துண்டுகளுடனோ அல்லது சாறுகளுடனோ கரும்புச் சாற்றிலிருந்து செய்யப்பட்ட கற்கண்டுகளுடனோ அல்லது தேனுடனோ அல்லது இரண்டையும் கலந்தோ உட்கொள்ளலும், அச் சாறுகளைத் தனித் தனியாகவோ, கலந்தோ அதனுடன் சர்க்கரையும், தேனும் அளவுப்படி ஊற்றிக் கலக்கி மட்பாண்டத்திலிட்டு மேலே மண்ணகல் மூடி வாய்க்குச் சீலைமண் செய்து அதனை நீர் ஊறாத குழியில் புதைத்து ஒரு பட்சம் கழித்தெடுத்து வடி கட்டி அந்தக் "கனிமது" என்னும் பானத்தை உணவுக்குப் பின் உண்ணல் நலம் என்பர். இது முனிவர்கள் கூறியதென்று அறிந்து கொண்டு அறிவு படைத்த மனிதர் கடைப்பிடிக்கும் ஒழுக்கத்தின் மேன்மையாம்.

"கோதுமைவாற் கோதுமை கோதில் குறுவைகார்
சாதுவாம் சம்பா சண கமுழுந் - தோதுமாவால்
நற்பசு வெள் வேர்க்கடலை நல்கு நெய்யில் நன்காக்கிச்
சிற்றுண்டி செய்க சிறந்து"

கோதுமை, வால்கோதுமை, குற்றமற்ற குறுவைக் கார் இனிப்புச் சுவையுள்ள தான சம்பா முதலான அரிசி வகைகள், கொண்டைக் கடலை, உழுந்து என்று கூறப்பெற்ற தானியங்களின் மாவைக் கொண்டு நல்ல பசுவின் நெய், எள் நெய், வேர்க்கடலைநெய் இவைகளில் ஏற்றவகையில் சேர்த்தும் உப்பு, கார்ப்பு, இனிப்பு என்னும் சுவைபட விருப்பம்போலச் சம்பாரங்கள் கலந்தும் பக்குவமாகச் செய்து அமைத்த சிறந்த சிற்றுண்டிகளை உண்ண வேண்டும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

"கொதிக்கவைத்த நீரைக் குடிக்கக் குளிரப்
புதியவேட் பானையிட்டுப் போட்டு - முதிரீகைச்
சத்தமது வெட்டிவேர் தம்மிலொன்றைக் கோடையில்
உத்தமப் பானமி தோது."

கோடைக்காலத்தில் கொதிக்க வைத்த நீரைக் குளிர்ச்சியாக்க வேண்டிப் புதிய மண்பானையில் விட்டு அதில் முதிர்ந்த சந்தன மரக் கட்டையில் சத்து, தேன், வெட்டிவேர் இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப் போட்டு நீர் வேட்கையைப் போக்கிக் கொள்ளப் பருகவும். இது வெயிற்காலத்திற்கு மிகமிக ஏற்றபானம்

"வடக்கோடு தேருலவும் மலர்தரு துன்றி
மகரந்தற் தேன் பிலிற்றும் விரை செறி சோலை
குடக்கோடு தேரனது கதிர் நுழை வின்றி
குளிர் தெண்ணீ ரோடை சுற்றிச் சலசலென் றோல
மிடக் கோடு சார்குயிற்பண் ணெதிரோலி நீங்கா
எழிவயினார் நீந்திலஞ்சி கொடிக்குடில் வாழ்வக்
கிடங்கோட வேற்புடைதாம் சுடுமினன் போழ்தி
லெனவுரைத்தார் கனதவத்தார் சுகம் பெற நாமே."

தெற்கிலிருந்து வடக்கு நோக்கி ஓடும் காற்றாகிய தென்றல் மன்மதனுடைய தேராகும். ஆகவே தென்றல் மலர்கள் நிறைந்த நெருங்கி உள்ளதாகிய மரங்களினூடே உலாவர அக்காரணத்தால் அம்மரங்களிலுள்ள மகரந்தங்களும் தேனும் துளிக்க மலர்களில் உள்ள மணமெல்லாம் ஒழுங்கு சேர்ந்து மணத்தை ஓங்கச் செய்யும் சோலையானது கிழக்கிலிருந்து மேற்குப் பக்கமாக ஓடும் தேரை உடைய சூரியனுடைய கதிர் நுழைய வழி விடாது அத்துணை நெருக்கமும் தழைவும் உடையதாயும் குளிர்ந்து நீர் பெருகிச் சலசல எனும் ஒலியுடன் அச் சோலையைச் சுற்றி ஓடிச் செல்வதாயும் அச்சோலையிலுள்ள



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மரக்கிளைகளைத் தஞ்சமாய் அடைந்த குயிலின் இனிய குரல் ஓயாமல் எப்போதும் எதிர்ரொலிக்கத் தக்கதாயும் நீந்துதற்கேற்ற குளமும் குளிர்ச்சி தரும் கொடியாலான குடிசையும் சூரிய வெப்பம் மிகுந்த பொழுது என்னும் வேனிற்காலத்தில் வாழ்கை நடத்த இடமாகக் கொள்ளல் ஏற்ற தகுதி உடையதாம் என்று பெரிய தவத்தையுடையவர்ளாகிய முனிவர்கள் நாம் நோயின்றிச் சுகம் பெற்று வாழவேண்டுமென்ற குறிப்புடன் கூறினார்கள்.

புனல் விளை யாட்டும் பொழில் விளையாட்டும்
மனம் விளை வண்ணம் மகிழ்வாற் - றினன் விளை
சூடு புகாதலால் துன்றிய செய்வனத்தில்
ஏடுவிரி பூமண பேற்று

பொருள் :

ஞாயிறு விளைவிக்கும் வெப்பமும் (ஒளியும்) உள்ளே புகாதாதலால் அச் செய்வனத்தில் இருள் மிகுந்திருக்கும். அங்கு இதழ் விரிந்து மலர்ந்துள்ளதான பூக்களின் மணங்களை நுகர்ந்தும், நீரில் நீந்தி விளையாடியும் சோலைகளில் செய்யத்தக்க ஆடல்களும் இயற்றி வேனிற்காலத்தில் வெம்மையைப் போக்கி மனத்தில் மகிழ்ச்சி விளையும் வண்ணம் காலங் கழித்தல் நலம்

## இளவேனிலில் தவிர்க்க வேண்டிய செயல்கள்

எளிதில் செரிக்க வியலாப் பண்டங்கள்
புளிப்பினிப்புத் தட்டப் பொருள்கள் - தெளிந்த நையப்
புள்ளவைகள் நண்பகலில் ஓங்குறக்கத் தன்னையும்
தள்ளலிள வேனிலில் சால்பு

விரைவில் எளிதாயும் சீரணத்துக்கு வராத பொருள்களையும், புளிப்பும், இனிப்பும், சீதள வீரியமுள்ள பண்டங்களையும், நெய்ப்புத் தன்மை மிக புள்ளதாய்த் தெளிவு படத்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

தெரிவதான சரக்குகளையும் நடுப்பகலில் மிக்க உறக்கம் கொள்ளுதலையும் இளவேனிற்காலத்தில் நீத்து வாழ்ந்திடுதல் மிகப் பெருமை தரத்தக்கது.

## இளவேனில் காலத்தில் வரும் நோய்

"அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டத்திலும்" என்னும் மொழிக்கேற்ப நம்முடல் தட்ப வெப்பத்திற்கீடாக மாறுதலை அடையும். கோடைக் காலத்துச் சூரியன் கொடுமையால் நிலம் சூடடைந்துள்ளபோது சிறிது மழை பெய்யின் சூடேற்றிய இரும்பில் நீர் தெளிக்கில் தட்ப வெப்பத்தோடு கூடி எழும் ஆவியை போல் கோடைக்காலத்தில் (சித்திரை, வைகாசி) சூரியன் கொடுமையால், நம்முடலும் சூடடைந்து, அழல் குற்றத்தை மிகுதிப்படுத்தலும் அச்சமயம் பொழியும் மழையின் அளவாய் எழும் ஐயக் குற்றமும் அத்துடன் சேர்ந்தது அழலையக் குற்றமாக எழுந்து அம்மை நோயை பிறப்பிக்கும். இந்நோய் பெரும்பாலும் கொள்ளை நோயால் வருவது இக்காலத்தில் மட்டும்தான்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

முதுவேனிற் காலத்தில்

பாதிக்கப்படும் குற்றங்கள் :

வாதம் : தன்னிலை வளர்ச்சி

தன்னிலைப்படுத்தும் சுவைகள் :

இனிப்பு

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# முதுவேனில் காலம்

பின்பனி, இளவேனில், முதுவேனில் மூன்றும் உரம்போக்கி காலத்தில் அடங்கும்.

## உரம் போக்கிக் காலத்தின் இயல்பு

“வடக்குச் செலவாய் வழங்கம் பொழுதில்
திடமுடன் ஞாயிறு தீய்க்கும் - உடலுரம்போம்
ஈர்த்திடும் பூசார மெல்லமதனால்
ஓர் போக்கிக் காலமுரம்”

**பொருள் :**

சூரியன் வடக்கே செல்லும் காலம் என்று (உத்தராயணம்) கூறப்பட்ட காலத்தில் சூரியன் வலிவுபெற்று நாளுக்கு நாள் வெப்பம், வறட்சி, கரகரப்பு முதலான குணங்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே வந்து முடிவில் முதுவனிற் காலத்தில் மிகவும் பெருகுவதால் உலக உயிர்களின் உடல் வலிமை நாளுக்கு நாள் குறைந்து கெண்டே வரும். பூமியின் சத்தும், குளிர்ச்சியும் காய்கிற சூரிய வெப்பத்தால் இழுத்துக் கொள்ளப்படும். இக்காலத்தில் பயிர்களின் பலமும், மற்றைய உயிர்களின் பலமும் நாளுக்கு நாள் குன்றி வரும். ஆதலால் இக் காலத்தை **“உரம்போக்கி காலம்”** என்பார்கள்.

“பின்பனி வேனில் பெருகனற் கோடையால்
துன்றுு கைப்புச் சிக்குந் துவர்ப்பு கார்ப் - பென்னிரதம்
பண்டமுண்டாம் மண்ணிற் பசைதரும் தன்மை
திண்ணமா மஃகலாற்றோ்.”

**பொருள் :**

பின்பனி, இளவேனில், முதுவேனில் காலம் என்னப்பட்ட காலத்தில் முறையே கைப்புச் சுவையும், துவர்ப்புச் சுவையும், கார்ப்புச் சுவையும் உள்ள பொருள்கள் மிகுதியாக



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உற்பத்தியாகும். இப்பூவுலகில் உள்ள நீர்ப்பசையும், குளிர்ச்சியும் நாளுக்கு நாள் குறையும். ஆகையால் வறட்சிக் குணமும், சுவையுமுள்ள பண்டங்கள் விளையும்.

## முதுவேனிற் காலத்தின் இயல்பு

பதுமத்தைப் பூக்க வைக்கும் பானுமிகக்காயும்
முதுவேனி லிற்புவி நீர் முற்றும் - கதுமென
வற்றும் கபமஃகும் வாயு மிகும் வாழ்மாந்தர்க்
குற்றநலிக் கேதிதென் றோது

தாமரையை மலரச் செய்யும் ஞாயிறு மிகுந்த ஒளியோடும், வெப்பத்தோடும் காய்வதால் முதுவேனிற் காலத்தில் உலகத்தில் இருக்கும் நீர்ப்பசையெல்லாம் மிக விரைவாக வற்றிப் போகும். அதனால் உலகில் வறட்சி காணப்படும். இவ்வுலகில் வாழும் மக்களுக்கு கபம் (நாளக்கு நாள்) குறையும். வாயு பெருகும். மக்களுக்கு தோன்றும் நோய்கட்கு இதுதான் காரணமென்று கூறலாம்.

## முதுவேனிலில் தவிர்க்க வேண்டியவை

"புளிப்புப்புக் கார்ப்புப் பொருள் மது வெய்யோன்
ஒளிர் வெளியி லோடி யாடல் ஊன்மெய் - நெளித்துப்
பயிலல் தவிர்க்கவெனப் பண்டுவம் சாற்றும்
பயிருலர்த்தும் வேனிலியல் பார்த்து"

## பொருள் :

புளிப்பும், கார்ப்பும் உள்ள பொருள்களையும், மது வகைகளையும், உப்பையும், ஞாயிறுகாயும் வெட்ட வெளியில் ஓடியாடி உழைத்தல், விளையாடுதல் ஆகிய காரியங்களையும், ஊணாலான உடலை வளைத்து வருத்திச் செய்யப்படும் பயிற்சிகளையும்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நிறுத்தி வைத்திடுக என்று உலகிலுள்ள சிறு செடி, பெருமரம் முதலான எல்லா வகை மூலிகைகளையும் வறட்சி குணத்தால் உலரச் செய்யுந் தன்மை கொண்ட முதுவேனிலின் இயல்பை நன்கு பார்த்து உணர்ந்த காரணத்தால் மருத்துவ நூலில் கூறியுள்ளனர்.

## முதுவேனிலில் கடைபிடிக்க வேண்டிய ஒழுக்கம்

நீர்த்தன்மை நெய்ப்பு நிறைந்த சுவையினிமை
சேர்த்தட்டுச் சீக்கிரம் சீரணமாம் - சீர்பெறுமூண்
உண்க முதிர் கோடையுற்ற போழ் தென்பர் நோய்
நண்ணா வழியுணர்ந்தோர் நன்கு

## பொருள்

நோய்கள் அணுக வொட்டாமல் உடலைக் காக்கும் வழிமுறைகளை அனுபவத்தால் நன்றாக ஐயமற அறிந்தவர்கள் முதுவேனிற் காலம் ஏற்பட்டபோது, நீரின் நல் இயல்பும்,நெய்யின் குணமும், இனிமை நிறைந்த சுவையும் மிகுந்த உணவுப் பொருட்களை கூட்டி முறைப்படியாக மிக விரைவில் செரிக்கும்படியாக சமைத்த உயர்ந்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.

“மதுவை விரும்பி மிக மாந்திடில் வெப்ப
முதுவேனிற் காலத்தில் மோகம் - வெதும்பு
அழற்சி தளர்ச்சி அதிர்ச்சி மயக்கம்
உழலை சோபை யுண்டாமுடற்கு.”

முது வேனிற் காலத்தில் மிகவும் விரும்பி மிகுதியாகி கள் முதலானவைகளை குடித்தவர்களுக்கு, பிரமையும், வேக்காட்டைத் தரவல்ல மிகுந்த சூடும், அங்கங்களின் தளர்ச்சியும், நரம்புகளிலும், விசையுள்ள உடற்கட்டுகளிலும், துடிப்பு, உதறல், வலிப்பு முதலான அதிர்வு தரும் பிணிகளும், அறிவு மயக்கமும், ஐம்புலனுறக்கமும், உள்வேக்காடும்,



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உடலிலுள்ள இரத்தம் சுண்டி நீர் ஏற்றம் உண்டாகும். உடலுக்கு வீக்கமும் உண்டாகும்.

தண்டுலத்தில் தனுக்குரந் தந்துதவுஞ் சம்பா
தாவில் மை மல்லிகை நற் குன்றி மிளகு
திண்டிரல் செய்கைவரைக்கல் லுண்டை புழுகு
சீரக நன் மணிச் சம்பா காளான்காடை
கொண்ட புகழ்க் குறுஞ் சம்பா கோடையீர்க்கு
கோரையன்ன மழகியெனச் சொன்னதான
எண்ணிரண்டு வகையிலை ஒன்றை யன்னமாக்கி
ஏற்கவென்ப ரெல்லிகடுங் கோடை நாட்கே.

**பொருள் :**

உடலுக்கு பலத்தை தரும் பெரும் பயனுள்ள சம்பா, என்னும் ஒரு பிரிவு நெல்லிலிருந்து வருவதான அரிசிகளிலே மைச் சம்பா, மல்லிகைச் சம்பா, குன்றிமணிச் சம்பா, மிளகுச் சம்பா வலிவை மிக ஓங்கச் செய்யும் பண்புடைய கைவரைச் சம்பா, கல்லுண்டைச் சம்பா என்பவையும், புழுகுச் சம்பா, சீரகச் சம்பா, மணிச் சம்பா, காளான் சம்பா, காடைச் சம்பா, குறுஞ் சம்பா, ஈர்க்குச் சம்பா, கோரைச் சம்பா, அன்னமழகி என்றும் பதினாறு வகைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை சோறாக்கி உண்பதால் நன்மை விளையும்.

வெள்ளாடு கொடியாடு மலைவாழாடு
விஞ்சுவைக் கலைமானூன் வனம் வா ழேனம்
உள்ளாண்வா னம்பாடி கானாங் கோழி
ஊர்க்குருவி கரிக்குருவி சம்பங்கோழி
தள்ளாத கவுதாரிக் காடைக் கோழி
தந்ததான அண்டத்தை தகுமாறாக்கி
கொள்வாயென் றுரைப்பார்கள் கோடைதன்னில்
கொன்றுண்ணுங் குணமுடையோர் கடத்தைக் காக்க



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பொருள் :

கோடைகாலத்தில் உடலைப் பேண வேண்டி உயிரினங்களை கொன்று உண்ணும் பண்பு உடையவர்கள் வெள்ளாடு, கொடியாடு, சுலையாடு, திவையில் மிகுந்ததான கலைமான், காட்டுப் பன்றி ஆகிய விலங்குகளின் இறைச்சியையும், உள்ளான், வானம்பாடி, காட்டுக் கோழி, ஊர்க்குருவி, கரிக்குருவி, சம்பங்கோழி, மருந்துண்ணும் பிணியாளனுக்கு ஆகாது என்று விலக்காததான கவுதாரி, காடை ஆகிய பறவை ஊனும், கோழியின் முட்டையும் தக்க படி சமைத்து உண்ணலாம்.

பாதிரிப் பூக்களையும், பச்சை கற்பூரத்தையும்
கோதிரிய நன்றாய்க் கொதிக்க வைத்த - தீதிலா
நீரிலிட்டுண்ண நிறை கோடை நீங்குமென்பர்
பேரியற்கை நூலறிந்த பேர்.

பொருள் :

நீரிலுள்ள மலினங்கள் ஒழிய வேண்டி, நன்றாக கொதிக்க வைத்த ஒரு தீங்குமில்லாத நீரில் பாதிரிப் பூக்களையும், பச்சைக் கற்பூரத்தையும் போட்டு உண்டு வர மிகுந்த வறட்சி நீங்கிவிடும்.

இப்பருவத்தில் கதிரவன் தன் கடுமையான கிரணங்களால் உலகில் உள்ள எண்ணெய் பசையை உலர்த்திவிடுகிறான். இப்பருவத்தில் இனிப்புச் சுவையுள்ளதும், குளிர்ச்சி உள்ளதுமான , பருகும் பொருள் திரவத் தன்மை உள்ள உணவு வகை பயன்படுத்த வேண்டும்.

## தவிர்க்க வேண்டியவை

கள் அருந்தக் கூடாது. குடிக்க வேண்டுமானால் சிறிதளவு குடிக்கலாம். அல்லது



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அதிக நீர் கலந்து குடிக்கலாம். உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்புச் சுவையுள்ளதும், உஷ்ண வீரியம் உள்ளதுமான பொருட்களை உண்ணக் கூடாது. உடற்பயிற்சியை தவிக்க வேண்டும்.

## பயன்படுத்தக் கூடியவை

பகலில் குளிர்ந்த அறையிலும், இரவில் சந்திர கிரணங்களால் குளிர்ச்சியடைந்த காற்றோட்டமுள்ள திறந்த மாடியிலும், சந்தனம் பூசிக் கொண்டு உறங்க வேண்டும்.

முத்து, மணி இவற்றால் ஒப்பனை செய்து கொண்டு, சந்தனம் கலந்த நீரினால், களிர்ச்சி அடைந்த விசிறியின் காற்றில் அமர வேண்டும்.

குளிர்ந்த மலர், தோட்டம், குளிர்ந்த நீர், குளிர்ந்த மலர்கள் இவற்றைக் கண்டு அனுபவிக்கலாம். புணர்ச்சியை தடுக்க வேண்டும்.

## முதுவேனில் காலத்தில் ஏற்படும் நோய்கள்

1. அம்மை - Varicella Virus, Para myxo virus
2. காலரா - Vibrio Cholera
3. மூத்திரகிரிச்சரம் - Escherchia Coli

## முதுவேனில் காலத்தில் தோன்றும் நோய்கள்

### அம்மை நோய் :

"அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டத்திலும்" என்னும் மொழிக்கேற்ப நம் உடல் தட்ப வெப்பத்திற்கீடாகி மாறுதலை அடையும். கோடைக் காலத்துச் சூரியன் கொடுமையால் நிலம் சூடடைந்துள்ளபோது, சிறிது மழை பெய்யின் சூடேற்றிய இரும்பில் நீர் தெளிக்கில் தட்ப வெப்பத்தோடு கூடி எழும் ஆவிபோல் கோடைகாலத்தில் சூரியன் கொடுமையால்,



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நம் உடலும் சூடடைந்து அழல் குற்றத்தை மிகுதிபடுத்துதலும் அவ்வமயம் பொழியும் மழையின் அளவாய் எழும் ஐயக்குற்றமும் அத்துடன் சேர்ந்து அழல் ஐயக் குற்றமாக எழுந்து இந்நோயை பிறப்பிக்கும்.

**ஊழி நோய்:**

இந்நோய் கொள்ளை நோயாய் ஆடித்திங்களில் தொடங்கும். ஆனித் திங்களில் கதிரவன் வெப்பத்தால், நிலம் வறட்சியடைந்து வெப்பமடைந்திருக்கும் பொழுது ஆடியில் பெய்யும் சிறு மழையால் திடீரென தட்பமடைவதால், பூமி அடையும் வேற்றுமையை மக்களும் அடைவர். வெப்பத்தால் மிகுந்த அழல் குற்றம் திடீரென்று தட்பத்தால் குறைந்து, ஐயக் குற்றத்தை மிகுதிப்படுத்திப் பசித் தீயைக் குறைக்குமாதலின் இதுவரை உண்ட உணவு நிலத்திலுண்டான இவ்வேற்றுமையால் செரியாமல் வாந்தியையும், கழிச்சலையும் உண்டாக்கும்.

**மூத்திரகிரிச்சரம் :**

வெயிலில் திரிதல், வெப்பத்தை தரக் கூடியதான பொருள்களை மிகுதியாகக் கொள்ளல் இவற்றால் தீக்குற்றம் மிகுந்து இந்நோயைப் பிறப்பிக்கும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# சிறு பொழுது

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# II. சிறுபொழுதுகள்

நிலம் அல்லது காலம் என்பது பொழுது என்பதைக் குறிக்கிறது. பொழுது என்பது பெரும்பொழுது, சிறுபொழுது என்று இருவகைப்படும். பெரும் பொழுது என்பது பூமி சூரியனைச் சுற்றிவரும் போது ஏற்படும் காலமாற்றம் (1 வருடம்) சிறுபொழுது என்பது பூமி தன்னைத்தானே சுற்றும் போது ஏற்படும் காலமாற்றம் (1 நாள்) .

### சிறு பொழுதின் வகை

“மாலை இரவு யாமம் வைகுறு வென்றா
காலை நண்பக லெற்பா டென்றா
அறுவகைத் தென்ப சிறுபொழு தவைதாம்
படுசுட ரமையத் தொடங்கி யையிரு
கடிகை யளவை காணுங் காலே”

1. மாலை
2. யாமம்
3. வைகறை
4. காலை
5. நண்பகல்
6. எற்பாடு (பிற்பகல்)

## வைகறை, காலை

வைகறை என்பது காலை 2 மணி முதல் 6 மணி வரை உள்ளடங்கியது. அதிகாலை எனப் பொருள்படும். காலை என்பது 6 மணி முதல் 10 மணிவரை உள்ளடங்கியது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

“வைகுறு விடியல் மருதம்”

“இருள்புலர் காலை மருதத்திற்குரித்தே”

இதில் காலைப் பொழுதானது மருதநிலத்திற்கு மட்டுமே உரியது என்பது புலனாகிறது.

## நாள் ஒழுக்கம்

1. நாள் தோறும் அதிகாலையில் 4 மணி முதல் 6 மணிக்குள்ளாகத் தூக்கத்தினின்றும் எழுந்து சிறிது நேரம் கடவுளைத் தியானம் செய்வதால் புத்தி தெளிவாகிறது. இரவில் நீண்ட நேர ஓய்வு கிடைப்பதால் பயித்திய கோபம் நீங்கும். வளி, தீ, ஐயங்கள் தத்தம் நிலையில் பொருந்தி நிற்கும்.

உறக்கம் நீங்கி விழித்தவுடன் கண்ணாடி, தமது வலக்கை, தாமரை, சூரியன், கடல், வயல் போன்றவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றைப் பார்ப்பதால் மனம் மகிழ்ச்சியடைகிறது. வசியமும், ஞானமும் அதிகரிக்கிறது.

காலையில் எழுந்தவுடன் சுத்தநீர் அருந்துவதால் பித்தமிகுதி அடங்குகிறது. மல நீர்கள் சிக்குபடாமற் கழியும்.

அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் உடல் இலேசத்துவமும், அறிவுக்கூர்மையும், சுறுசுறுப்பும் உடையதாய் இருந்தால் சீரணம் பக்குவமடைந்தது என்பதனை உணரலாம். அசீரணம் என்பதனை உடல்கனதி, அறிவு மந்தம், மனச் சோர்வு போன்ற குறிகுணங்களால் அறியலாம்.

அதிகாலையில் எழுவதால் வாயு மண்டலத்திலுள்ள ஓஸோன் என்ற வாயுவை சுவாசிக்க ஏதுவாக இருப்பதால், சுவாச உறுப்புகள் பலனடைவதுடன் அறிவின் தெளிவை



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

உணர்த்துகின்ற சுத்த நரம்பினது துளையில் நிறைந்திருக்கின்ற நீரானது தெளிவாய் இருக்கும்.

காலையில் வெற்றிலைப் பாக்கு தரிக்கும் பழக்கமுடையவர்கள் துவர்ப்பு சுவையையுடைய களிப்பாக்கு மிகுதியாக சேர்த்துக் கொள்வதால் மலக்கட்டு நீங்குகிறது.

நீரைக் கழிக்கும் போது இடக்கையால் வலப்பக்க அடிவயிற்றையும், மலம் கழிக்கும் போது வலக்கையால் இடப்பக்க அடிவயிற்றையும் பிடித்திருக்க வேண்டும். வலப்பக்க அடிவயிற்றை அழுத்துவதால் உணவிலுள்ள நீர்ப்பகுதி உறிஞ்சப்படும். பெருங்குடலின் ஏறுபாகம் அழுத்தப்படுவதால் சலப்பை அழுத்தப்பட்டு நீரும், Rectum பகுதி இடப்பக்கம் அழுத்தப்படுவதால் மலமும் எளிதாகக் கழிகிறது.

துவர்ப்பு, கைப்பு சுவையுடைய குச்சியைக் கொண்டு பல்துலக்குவதால் பல் ஈறு, பற்களிலுள்ள கிருமிகள் அழிக்கப்படுகிறது. அப்பியங்கனம் என்பது உடலில் எண்ணெய் தேய்த்து நீராடல். இதனால் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி ஆகிய ஐந்து இந்திரியங்கட்கும் வன்மையுண்டாகும். மயிர் வளரும். தலைவலி நீங்கும். வறட்சி, சொறி, தினவு, அழுக்கு இவை மிகுதிப்படும் காலங்களில் எண்ணெய் முழுக்கைக் கையாளலாம்.

"காலை வெயிற் காய்ந்தார்க்குக் காணாப் பிணியணைத்து
பாலை வெயிற் போல பரவுங் காண்"

*(ப.கு.சி.)*

"காலை இளங்கதிர் தீது"

*தேரையர்*

நோயினை உண்டாக்கக் கூடிய நுண்ணுயிர்கள் இரவுப் பொழுதுகளில் வெளியாவதுடன் அதன் இயங்கும் தன்மை அதிகரிப்பதால் நோய் உண்டாவதுடன் நோயின்



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

குறிகுணங்கள் அதிகமாகிறது. இதனால் தான் காலை வெயிலில் காயும் போது நுண்ணுயிர்களினால் மனிதன் பாதிக்கப்படலாம் என்று அறிய முடிகிறது.

Basal Metabolic Rate is lower than warm climate. BMR அதிகரிப்பதற்கு ஆசனம், உடற்பயிற்சி போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம். பிரணாயாமம் (மூச்சுப் பயிற்சி) என்பது இரத்தச் சுற்றோட்டத்தில் பிராணவாயுவின் அளவு அதிகரித்து அயச்செந்தவளத்துடன் (Hb) இணைந்து பிராண அயச் செந்தவளமாக (Oxy Hb) மாற்றப்பட்டு உடலில் அயச்செந்தவளம் சேர்வதற்கு உதவுகிறது.

உடற்பயிற்சியானது சுளுவாய் எப்பணியையும் செய்து முடிக்கும் திறனைக் கொடுக்கும். தம் விருப்பம் போல் உடல் வளைந்து கொடுத்து அமைப்புடன் விளங்க வைக்கும் உடலின் கொழும்புத் தேக்கத்தைக் கரைத்து ஒழிக்கும். தசைகள் பெருக்கமுண்டாகும். பசி உண்டாகும். உடலுக்கு ஒளியைக் கூட்டும்.

சித்திரை, வைகாசி, ஆவணி, புரட்டாசி, மார்கழி, தை, மாசி, பங்குனி ஆகிய 8 மாதங்களில் ஞாயிறு உதித்துவரும் நேரம் உடற் பயிற்சி செய்ய ஏற்றது.

மிகுதியான உடற்பயிற்சியால் களைப்பு, உடல்வாட்டம் மிக்க நாவறட்சி, இளைப்பு நோய், இரத்தபித்தம், காய்ச்சல், வாந்தி, இருமல், மேல்மூச்சு, நினைவிழத்தல் ஆகியவை உண்டாகும்.

## ஆசனத்தினால் தீரும் நோய்கள்

| | | |
|---|---|---|
| பத்மாசனம் | - | கீல்வாயு |
| மயூராசனம் | - | வயிற்றுபிணிகள் |
| சர்வாங்காசனம் | - | பெருநோய் |
| புயங்காசனம் | - | முதுகு தண்டு பற்றிய பிணிகள் |



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

| | | |
|---|---|---|
| தனுராசனம் | - | கீல்பிணிகள் |
| சலபாசனம் | - | மலச்சிக்கல் |
| கருடாசனம் | - | அண்டவாதம், வாத தம்பனம் |

## காலையில் உண்ணத் தகுந்த உணவு வகைகள்

கடலை, பயிறு, பருப்பு வகைகள்

மேற்கூரிய புரதச் சத்து மிகுந்த உணவை காலை உணவாக எடுத்துக் கொள்வதால் அதன்பின் நாம் செய்யக்கூடிய அன்றாட வேலைகளுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்க ஏதுவாகிறது. எளிதில் சீரணமாவதற்கும் காரணமாய் அமைகிறது.

இருமல், சுவாசகாசம், வாத நோய்கள், ஒவ்வாமை போன்ற நோய்கள் தோன்றுவதற்கும் நோய் குறிகுணங்கள் அதிகமாகவதற்கும் காலை பொழுது ஏதுவாக அமைகிறது. ஏனெனில் வாதம் பிரகோபிக்கும் காலமாக அதிகாலைப் பொழுது அமைவதாலும், நோய்களை உண்டாக்கக் கூடிய நுண்ணுயிர்களின் செயல்படுதிறமையானது காலையில் அதிகரிப்பதாலும் (நுண்ணுயிர்கள் வளர காலைப் பொழுதின் தட்பம் (குளிர்ச்சி) காரணமாகிறது.) நோய் குறி குணங்கள் காலையில் அதிகமாகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# நடுப்பகல், பிற்பகல்

**நேரம்**

சிறுபொழுது காலத்தை பிரிக்கும் போது

★ நடுப்பகல் - காலை 10.00 மணியிலிருந்து மதியம் 2.00 மணி வரை

★ பிற்பகல் (எற்பாடு)- மதியம் 2.00 மணியிலிருந்து மாலை 6.00 மணி வரை

இவ்வாறு பிரிக்கப்படுகிறது.

## *நடுப்பகல் (அ) நண்பகல்*

**நேரம் :**

நடுப்பகல் என்பது காலை 10.00 மணியிலிருந்து மதியம் 2.00 மணி வரை உள்ள காலமே நடுப்பகல் எனப்படும்.

பொதுவாக சிறுபொழுதும் நான்கு மணிக்கால அளவுடையது. அதாவது 10 நாழிகை (1மணி = 2½ நாழிகை) இவற்றைக் கொண்டு நடுப்பகல் பிரிக்கப்படுகிறது.

நண்பகல் நேரத்தில் சூரியனுடைய ஒளிக்கதிர்கள் தாவரங்கள் மற்றும் மனிதனும் நன்மைகள் அடைகின்றன. தாவரங்கள் சூரிய ஒளி மூலம் Starch (ஸ்டார்ச்) என்ற உணவைத் தயாரிக்கின்றன. மனிதர்களுக்கு சூரிய ஒளி மூலம் Vitamin - D கிடைக்கின்றது. அதே சமயத்தில் பல தீமைகளும் ஏற்படுகின்றது. இவற்றைத் தடுக்க சித்த மருத்துவத்தில் கூறிய நோயில்லா நெறி, மருத்துவம் போன்றவற்றை முறையாக பயன்படுத்த தீமையை தவிர்க்கலாம். முதலில் சூரியன், சூரிய கதிர் என்றால் என்ன? எப்படி வருகிறது? என்பதைப் பற்றி தெரிய வேண்டும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பொதுவாக பகலில் சூரியனுடைய வெப்பசக்தியானது நிலத்தையும், அங்கு வாழும் மனிதர்களையும் தாக்குகிறது.

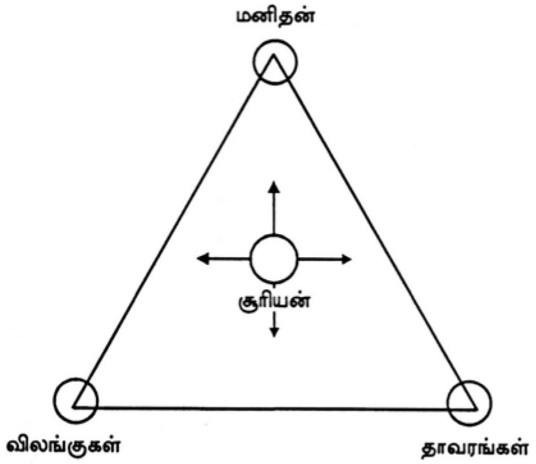
**சூரியன் :**

சூரிய குடும்பம் சூரியனை மையமாக இயங்கி வருகிறது. சூரியன் பூமியை விட சுமார் 109 மடங்கு பெரியது. ஆனால் புவியிலிருந்து 149 மில்லியன் கி.மீ. தூரத்தில் சூரியன் இருப்பதால் நமக்கு சூரியன் மிகச் சிறியதாக தெரிகிறது.

சூரியன் ஹைட்ரஜன் மற்றும் ஹீலியம் போன்ற வாயுக்களால் ஆனது. வாயுக்களும் அணுக்களால் ஆனவை. இந்த அணுக்களின் பின்னலால் ஏராளமான வெப்பம் வெளிப்படுகிறது.

**சூரியனின் முக்கியத்துவம்:**

சூரிய குடும்பத்தில் சூரியன்தான் வெப்ப சக்தியின் மூலமாகும். அனைத்துக் கோள்களுக்கும் வெளிச்சத்தை தருவதும் சூரியனே ஆகும்.






AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பூமியில் உயிரினங்கள் தோன்றுவதற்கும் இந்த உயிரினங்கள் பெருகுவதற்கும் அடிப்படை காரணமாக அமைவது சூரியனின் ஒளி மற்றும் வெப்ப சக்தியே ஆகும்.

சூரிய ஒளியின் உதவியால் ஒளிச் சேர்க்கை மூலம் தாவரங்கள் தமது உணவைத் தயாரித்து கொள்கின்றன. தாவரங்களை தின்று விலங்குகள் உயிர் வாழ்கின்றன. தாவரங்களும், மற்ற விலங்குகளும் மனிதனுக்கு உணவாக அமைகின்றன.

தாவரங்களுக்கும், விலங்குகளுக்கும், மனிதர்களுக்கும் நீர் மிக அவசியமானது. நீரினை அளிப்பது மழையாகும். மழை பொழிவதற்கு நீராவி தேவை கடலில் உள்ள நீரை ஆவியாக்குவது சூரிய வெப்பம்தான்.

நீராவி காற்றில் கலந்து உயரே செல்லும்போது மேகமாக மாறி குளிர்ச்சியினால் நீர்த்திவலைகளாக உருவாகி புவிஈர்ப்பு சக்தியினால் மழையாக பொழிகிறது.

**சூரிய தோற்றம் மற்றும் மறைவு:**

புவியானது தட்டையாக இருந்தால் உலகம் முழுவதும் மக்கள் ஒரே நேரத்தில் சூரிய தோற்றம் மற்றும் மறைவை காண்பார்கள். ஆனால் புவி உருண்டையாக இருப்பதால் சூரிய தோற்றம் மற்றும் மறைவு உலகின் பல இடங்களில் பல்வேறு நேரங்களில் தோன்றுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக சென்னையில் சூரியன் தோன்றும் போது லண்டனில் நள்ளிரவாக இருக்கிறது.

தீர்க்க ரேகையை கொண்டு உலகின் நேரங்கள் கணக்கிடப்படுகின்றன. தீர்க்க ரேகை என்பது பூமத்திய ரேகையைச் சந்திக்கும் புள்ளிகளின் வழியாக வட துருவத்தையும் தென் துருவத்தையும் இணைக்குமாறு கோடுகள் வரையப்படுகின்றன.

சூரியனை அடிப்படையாக வைத்துதான் நேரத்தை கணக்கிடுகின்றோம். புவியில் ஓர் இடத்தில் சூரியன் தோன்றும்போது காலை 6 மணியாகவும், சூரியன் தலைக்கு நேராக



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மேலே வரும்போது மதியம் 12.00 மணி எனவும் சூரியன் மறைவரை மாலை 6.00 மணி எனவும் குறிப்பிடுகின்றனர்.

இந்திய நாட்டின் மையத்தில் $82\frac{1}{2}^{0}$ கி.மீ தீர்க்க ரேகை செல்கிறது. இதனை இந்தியாவின் திட்ட நேரமாகக் கொள்கிறோம். இந்தியாவின் நேரம் கிரீன்விச் நேரத்தை விட $5\frac{1}{2}$ மணி நேரம் கூடுதலாக இருக்கும்.

புவியின் மேற்பரப்பில் உயிரினங்கள் தோன்றி வாழ்வதற்கு முக்கிய காரணமாக அமைவது வளிமண்டலத்தின் வெப்பநிலையாகும். வளி மண்டலத்தில் ஏற்படும் காற்று, மேகம், இடி, மின்னல், மழை, புயல் போன்ற மாற்றங்களுக்கு இந்த வெப்பநிலையே அடிப்படையாக அமைகிறது.

**சூரியசக்தி :**

சூரியனின் மேற்பரப்பு சுமார் $6000^{O}C$ வெப்ப நிலையில் உள்ளது. புவிக்கு சூரியனிடமிருந்து கதிர் வீசல் முறையில் மட்டுமே வெப்பம் பரவுகின்றது.

சூரியனிடம் இருந்து வெளிப்படும் வெப்ப கதிர் வீச்சை வெயில் (Insolation) என அழைக்கின்றோம்.

**வெப்ப பரவல் :**

சூரியனிடம் இருந்து வெளிவரும் வெப்பம் எல்லாக் காலங்களிலும் ஒரே அளவாகத்தான் புவியை வந்து அடைகின்றது. இருப்பினும் புவியின் சில பகுதிகள் வெப்பமாகவும், சில பகுதிகள் குளிர்ச்சியாகவும் இருக்கின்ற இதற்கு காரணம்

1. சூரியக் கதிர் புவி மேற்பரப்பின் மீது விழும் கோணம்

2. சூரியக் கதிர் புவி மேற்பரப்பின் மீது விழும் கால அளவு



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

செங்குத்தான கதிர்கள் அதிக வெப்பத்தையும், சாய்வான கதிர்கள் குறைந்த வெப்பத்தையும் தருகின்ற காலையிலும், மாலையிலும் சூரிய ஒளிக் கதிர் சாய்வாக விழுவதால் வெப்பம் அதிகமாகயில்லை. ஆனால் கோடை காலத்தில் மதிய வேளையில் சூரியன் உச்சியில் இருக்கும் போது வெப்பம் கடுமையாக இருக்கும்.

பொதுவாக சிறுபொழுதுக்குரிய பெரும்பொழுது ஆன இளவேனில், முதுவேனில், பின்பனிகாலம் என்று இலக்கிய நெறி நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

கதிரவன் ஒளிரும் பகற்காலத்தில்தான் தாவரங்களும், மாவு சத்தைப் (Carbohydrate) தயாரிக்கின்றன. தாவரங்கள் தயாரிக்கும் போதுதான் காற்றில் கரியமில வாயு ($Co_2$) வாயுவை உட்கொண்டு பிராண வாயுவை வெளிப்படுத்தி காற்றைத் தூய்மையாக்குகின்றன. சூரிய வெளிச்சத்திலுள்ள செடிகள் தாம் பச்யைாக செழுமையாக வளர்கின்றன.

சூரிய ஒளியால் மனித உடலிலுள்ள சில நோய் கிருமிகள் மாய்கின்றன. தோலின் கீழுள்ள ஒரு வகை கொழுப்பை வன்மையுள்ளதாக மாற்றி (Vitamin - D) எலும்புருக்கி, இளைப்பு நோய் குணமாகுகிறது.

சூரிய ஒளியிலிருந்து பெறப்படும் Vitamin - D யான ergosterol, Cholecalciferol போன்றவையாகும்.

Vitamin - D யானது உடலில் குறையும்போது எலும்புருக்கி (rickets) ஏற்படும். இவற்றை குணமாக்க சூரிய ஒளி பயன்படுகிறது.

வெய்யிலில் காய்வதால் வாதம், சந்தி தொடர்ந்து வந்த வேதனைகள் போம் மாலை வெய்யிலில் காய்வதால் நோய் நீங்கும் என விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர். வெயிற் காய்தலை காந்தி என்றும் 'காந்தி சூட்டிகை' எனவும், வாதவுடனாகிய சன்னி நோய்க்கு சிறப்பு என்னும் தலை தவிர மற்ற உறுப்புகளை வெயிலில் காய விடலாம்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

❖ தேங்காய்ப்பால் ஒரு படியில் ஒரு வராகன் குங்குமப்பூ சேர்த்து காய்ச்சி உடலில் தேய்த்து வெய்யிலில் காய்ந்து பிறகு குளித்து வந்தால் உடலுக்கு வன்மை உண்டாகும். இது முக்கியமாக சிறுவர்களுக்கு மிக பயன்படுகிறது.

❖ மத்தியானத்தில் சாப்பிட்ட பிறகு சுண்ணாம்பை சிறிது அதிகமாக தாம்பூலத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இதனால் அன்னம் சீக்கிரம் சீரணமாகும்.

❖ முதுவேனிற் காலத்தில் மட்டும் பகலில் சிறிது நித்திரை செய்யலாம்.

❖ பஞ்சந்தாங்கி என்னும் கேழ்வரகை உழைப்பவர்கள் மத்தியானத்தில் உணவாக உட்கொள்ளலாம்.

❖ மத்தியான கறியான கிழங்கு, பழவகைகள் வாத வஸ்துக்கள், மந்த பதார்த்தங்கள், கீரைகள் எருமைத் தயிர் மோர்களாகும். இவைகளின் குற்றம் சூரிய வெப்பத்தினாலும் தேக உழைப்பினாலும் நீங்கும்.

பொதுவாக கீரைகள் நல்ல மணத்தையும் சீதவீரியத்தை பெற்றிருக்கின்றன. மலத்தை போக்கும் இலைகளை மத்தியானத்தில் உபயோகிக்க வேண்டும் என நூல் கூறுகிறது.

❖ அமிர்தத்திற்கு ஒப்பாகிய நெல்லிக்கனியை பகற்பொழுதில் உணவுக்கு முன் அருந்த வேண்டும். பித்தம் நீங்கும். புளிப்பால் வாயு நீங்கும்.

## பகற்பால்

பகல் முழுவதும் சுரந்திருந்து இரவில் கறப்பது பகற்பாலாகும். இதனை விதிப்படி காய்ச்சி அருந்த, உடல் அழற்சி, கபரோகம், பித்தகோபம், சூடு நீங்கும்.

உடல் மினுமினுப்பும், சுக்கில பெருக்கம் உண்டாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## ஒரு பொழுது

நம்நாட்டில் இந்து மதத்தை சேர்ந்தவர் வாரத்திற்கு ஒரு முறையாவது 'ஒரு பொழுது' இருக்கின்றனர். ஒரு பொழுது என்பத காலை, இரவு உணவுகளை முற்றும் நீக்கி மத்தியான உணவை மட்டும் உட்கொள்ளுவதாகும்.

**பயன் :**

1. உடலின் மந்தம் நீங்கி சுறுசுறுப்பு
2. சீரணகருவி ஓய்வு உண்டாகும்

திருவள்ளுவ நாயனார் கற்பம் - 300 பாடலில்

"மத்தியானஞ் சுக்கருந்த"

மத்தியானத்தில் சுக்கு சாப்பிடுவது உடலுக்கு காயகற்பமாக அமைகிறது. என சித்த மருத்துவ சிறப்பு நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

## மருத்துவம்

சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ள காளாஞ்சக படை தீர்விற்கு (Psoriasis) வெட்பாலை தைலம் சூரிய புடமிட்டு தயாரிக்கப்படுகிறது.

## பகற்பொழுது மருத்துவம்

அம்மை கொப்புளம் கண்டவர்களுக்கு வேப்பிலை மஞ்சள் பொடித்து கலந்த நீரை வெய்யிலில் வைத்து சூடான பின் குளிப்பாட்டலாம்.

இதனால் அம்மை கொப்புளம் விரைவில் குணமாகிவிடுகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

படர்தாமரை நோய்க்கு துணிகளை வெந்நீரில் நனைத்து நல்ல வெய்யிலில் உலர்த்திக் கட்டுதலும் இந்நோயை வராமல் தடுக்கும்.

## நாடிநடை

**காலம் :**

பகற்பொழுதில் காலை சூரிய உதயமானதிலிருந்து,

முதல் 10 நாழிகை → வாதம்

பகல் 10 நாழிகை → பித்தம்

மாலை 10 நாழிகை → ஐயம்

என பிரிக்கப்படுகிறது.

எனவே பித்த காலத்தில் பித்த குற்றம் அதிகரிப்பதால் பித்த சம்பந்த நோய்கள் ஏற்படுகிறது.

## நாடிநடை பார்க்கும் மாதமும் காலம்

அகத்தியர் நாடி நூலில் ஆனி, ஆடி, ஐப்பசி, கார்த்திகை காலங்களில் மத்தியானத்தில் நாடி பார்க்க நாடி நடை தெளிவாக தோன்றும் என கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் எப்போதும் வெய்யலிலே நடந்து உடல் தளர்ந்த போது நாடிநடை பார்த்தால் நாடியானது படபடத்து ஓடும். ஆதலால் நாடி நடை சரியாகப் புலப்படாது.

## கண்ணில் மருந்திடு நேரம்

நண்பகலில் தை, மாசி, பங்குனி இத்திங்களில் மருந்து விட நன்மை தரும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## கண்ணில் புற மருத்துவம் செய்யும் நேரம்

நண்பகலில் கொம்பு வைத்துக் குருதி வாங்குதலையும் சிறப்பு என அனுபவ மருத்துவ நூல் கூறுகிறது.

## சூரியபுட நெய்

எள்ளுடன் சில சரக்குகளை சேர்த்து அரைத்து கற்க மருந்தை சூரியனது வன்மையுள்ள வெயிலில் வைக்க அச்சூட்டால் பிறப்பது சூரிய புட நெய்யாகும்.

## இரசத் தைலம்

நுணாக்காய்க் கிரந்திக்கு சிறப்பாக வழங்கப்படும் இரசத்தைலம் சூரியபுடம் வைத்து தயாரிக்கப்படுகிறது.

தாளக மாத்திரையான சகல கரங்களுக்கும், விடதோடத்திற்கும் கொடுக்கப்படுகிறது. இவை மாத்திரை செய்து 10 நாட்கள் வெய்யிலில் உலர வைக்கப்படுகிறது.

சுத்தி முறைக்கு சூரிய ஒளி மிக பயன்படுகிறது.

1. இந்துபை காடி (அ) வெள்ளாட்டு நீரில் ஊறப்போட்டு வெய்யிலில் உலர்த்தி கொள்ள சுத்தியாகும்.

2. எவட்சாரம், சத்திசாரம் சூரிய ஒளியில் சுத்தி செய்ய பயனாகிறது.

3. <u>பூ நீறு சுத்தி :-</u>

   தீட்சை செய்தல் என பெயர் சொல்லப்படும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

பூ நீற்றை பனி நீர் சேர்த்து தெளியவிட்டு காலையிலிருந்து கடைந்து வெயிலில் வைக்க உப்பாகும். இதுவே தீட்சை செய்தல் எனப்படும். இவ்வாறு 10 முறை தீட்சை செய்தல் வேண்டும்.

4. மேலும் கொம்பு, சங்கு போன்ற ஜீவப் பொருட்கள் சுத்தி செய்ய சூரிய ஒளி பயன்படுகிறது.

## நண்பகலும் ஏற்படும் நோய்களும் மற்றும் மருத்துவமும்

பொதுவாக நண்பகலுக்கு ஏற்ற பெரும் பொழுது ஆகிய இளவேனில், முதுவேனில், பின் பனிக்காலம் போன்ற பருவங்களில் சூரியனுடைய வெப்பமானது மற்ற பருவ காலங்களை காட்டிலும் அதிகமாக இருக்கும். இந்த பருவ காலங்களின் வெயிலினால் நிலம் மற்றும் நிலத்தில் வாழும் மனிதர்களின் உடலும் வெப்பமடைகிறது. பொதுவாக நண்பகலில் பித்தமானது இருக்கும்பட்சத்தில் இப்பருவகாலத்தில் பித்தமானது அதிகமாகிறது. இதனால் மனிதர்களுக்கு நோய் ஏற்படுகிறது. அப்படி பார்க்கும் பொழுது அம்மை நோய், ஊழி நோய் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகிறது.

அம்மை நோயில் "அண்டத்திலுள்ளதே பிண்டத்திலும்" என்னும் மொழிக்கேற்ப நம்முடல் தட்ப வெப்பத்தினால் மாறுதலை அடையும் கோடைகாலமான (சித்திரை, வைகாசி, ஆனி) சூரியன் கொடுமையால் நம்முடலும் சூடடைந்து அழல் குற்றத்தை அதிகப்படுத்தும் அச் சமயத்தில் மழை பொழியும் போது அழல் ஐயம்வெழுந்து அம்மை நோய் ஏற்படும் என சிலப்பதிகாரத்தில் கூறப்படுகிறது.

இந்நோயை குணமாக்க சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்ட மருந்துகள், பத்திய முறை கடைபிடித்தால் இந் நோய் குணமாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

அதுபோல ஊழி நோயும் ஆடி, ஆவணி, புரட்டாசி மாதத்தில் ஏற்படும். இந்நோய்க்கு காரணம் சூரியன் வெப்பத்தால் நிலம் வறட்சியடைந்து மனித உடலும் வெப்பமடைந்து இந்நோய் ஏற்படும். இந் நோய்க்கு காரணம் அழல் குற்றம் மிகுதி அடைதல் என கூறப்படுகிறது.

பித்த குற்றத்தை மிகுதிப்படுத்தும் செயலான வெய்யில் மிகுதியாக திரிதல், நடத்தல் இதனால் குருதியழல் நோய், மூத்திரக் கிரீச் சரம் என்னும் சிறுநீரக நோய் கண்நோய் ஏற்படுகிறது.

## மருத்துவம் மற்றும் நோய் தடுப்பு முறையும்

நண்பகலில் வெயிலில் அதிகமாக இருப்பதால் அதிகமாக காய்வதாலும், திரிவதாலும், தோல் கருத்தல், மயக்கம், இரத்த பித்தம், பலக் குறைவு உண்டாகும் என நோயில்லா நெறிநூல் கூறுகிறது.

எனவே வெயிலில் அதிகம் காய்வதை தடுக்க வேண்டும்.

மேலும், முன்பனிக் காலத்தில் சிறிது வெய்யிலில் காய்வது நலம். அதே சமயத்தில் இளவேனிற் காலத்தில் பகல் நித்திரையை நீக்க வேண்டும். முதுவேனிற் காலத்தில் பகலில் சிறிது நித்திரை செய்யலாம்.

வெய்யிலின் வெப்பத்தை தணிக்க கூடிய இன்பகரமான நந்தவனங்களில் வசிக்கலாம்.

வெட்டிவேர், சந்தனச் சத்துகள் கலந்த நீர், தேன், கோதுமை, மாம்பழம் முதலிவை உபயோகிக்கலாம்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

வெட்டி வேர்களாலானதட்டிகளைக் தொங்கவிட்டு நீரினால் நனைத்துக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கி கொள்ளலாம்.

சந்தனக் கலவையைப் பூசி உஷ்ணத்தினால் உண்டாகும் வேர்க்குரு முதலியவை தடுக்கலாம்.

மெல்லிய உடைகளை அணிய வேண்டும்.

உணவானது பித்த குற்றங்களை அதிகப்படுத்தும் உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிக அளவில் நீர் அருந்த வேண்டும் என ஆயுள் மறை நூல்கள் கூறுகிறது.

எனவே நண்பகல் நேரத்தில் ஏற்படக்கூடிய நோய்களும், அவற்றை தடுக்கும் முறைகளும், மக்கள் வாழ வேண்டிய வழிமுறைகளும், தவிர்க்க வேண்டிய முறைகளையும் தவிர்த்து வாழ வேண்டும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## மூலிகை முக்கியத்துவம்

1. அபினியை மாலைபொழுதில் கீற இரவு முழுவதும் பால் வடிந்து உறைந்து காலையில் சுரண்டி எடுத்து கொள்ள வேண்டும்.

2. அந்தி மாலையில் 3-4 மணிக்கு பிறகுதான் மலரும்.

3. ஆவரை இலையை வெயிற் காலத்தில் வெகு தூரம் நடப்பவர்கள் அவ்விலையை கையிலே பிடித்து தலையின் மீது பரப்பி நடக்க வெயிலின் வெப்பம் தீரும்.

4. வெயிலினாலுண்டாகும் தலைவலிக்கு ஆகாய கக்கரிக்காயின் காயை வெட்டி தலையில் வைத்து கட்டினால் தலைவலி குறையும்.

5. கரியபோளத்தை வெந்நீரிலிட்டுக் கரைத்து ஒரு நாள் சென்ற பிறகு வடிகட்டி வெய்யிலில் வைத்து நன்றாய் இறுகியபின் எடுத்து வழங்கவும்.

6. சீந்திற் சர்க்கரை செய்யும் போது சீந்திற் கொடியை முறைப்படி வெயிலில் 2 (அ) 3 மணி நேரம் வைத்து நீர் தெளியும் பிறகு சர்க்கரை செய்யும் விதி முறைப்படி செய்ய வேண்டும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# *எற்பாடு (பிற்பகல்)*

எற்பாடு என்பது சிறுபொழுக்குரியதாகும். இது நண்பகலை அடுத்து ஏற்படுவது எற்பாடு ஆகும்.

## எற்பாடுக்கு பெயர்க் காரணம்

எற்பாடு என்பதைக் (எல்- சூரியன்) அதாவது சூரியன் மறையும் நேரத்தில் உண்டாவதினால் எற்பாடு என பெயர் பெற்றது.

*- இலக்கிய நூல்*

## எற்பாடுக்குரிய நேரம்

பிற்பகல் 2 மணி முதல் 6 மணி வரை உள்ளதாகும்.

எற்பாடுக்குரிய நிலமான நெய்தலையும் பெரும்பொழுதாக ஆறும் என தமிழ் இலக்கிய நூல் கூறுகிறது.

இப்பருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் சித்த மருத்துவத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது. சூரியன் மறையும் நேரத்தில் சூரிய கதிர்களின் ஆதிக்க குறைகிறது.

நோயில்லா நெறி நூலில் வெய்யிலினால் நன்மையடைய வேண்டின் தலையை தவிர மற்றைய பாகங்களில் சூரியனில் படும்படி சாயங்காலத்தில் அதாவது மறையும் நேரத்தில் ஒன்று முதல் இரண்டு நாழிகை (அ) தோலில் சூடு தோன்றும் வரை இருத்தல் வேண்டும் என நூல் கூறுகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## முக்கியத்துவம்

★ பகலில் உஷ்ணத்தினாலும், உழைப்பினாலும் தோன்றிய அழுக்கு வியர்வைகளை நீக்க எற்பாடு காலத்தில் உறுப்புகளை கழுவுவது அவசியமாகும்.

★ பிற்பகல் நேரத்தில் அட்டைவிடுதல் நன்று. ஏனென்றால் மாலைக் காலத்தில் விடும்போது ஒருக்கால் இரவில் கடிவாயினின்றும் இரத்தம் பெருக்கக்கூடும். அச்சமயம் பெரியோர்கள் அதைப் பார்க்காமல் தூங்க நேரிட்டால் குழந்தைக்கு மரணம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு

ஜீவ பொருளான அட்டை விடுதல் மூலம் சுரம், குருதி மூலம், கருப்பை கோளாறு கக்குவான் குணமாக்கப்படுகிறது என அகத்தியர் நயனவிதி 500 கூறுகிறது.

★ இந்நேரத்தை உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்ற சிறந்த நேரமாக கூறப்படுகிறது. உடற்பயிற்சி செய்வதினால் உடலானது வன்மை பெறுகிறது. நோயில்லா நெறியினால் உடற்பயிற்சி செய்யும்போது எல்லா உறுப்புகளும் தொழில் பெற்று வன்மை அடைய வேண்டும் எனவும் அப்படி எல்லா உறுப்பும் வன்மை அடையும் உடற்பயிற்சி கசாத் என்றும் தண்டால், பஸ்கி, உப்புகந்தம், மல்யுத்தம் போன்ற விளையாட்டுகளுமே உண்மையான உடற்பயிற்சியாகும். நடைபயிற்சியும் உடற்பயிற்சியாகும்.

"ஆலயம் தொழுவது சாலவும் நன்று". எனவேதான் ஆலயத்திற்கு நடந்து செல்வது உடற்பயிற்சி என கூறப்படுகிறது.

எற்பாடு பொழுதில் யோகாசனம் செய்வது சிறந்தது என யோக நூல்கள் கூறுகிறது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

யோகாசனம் செய்வதால் உடலுக்கு வல்லமையும், மனதிற்கு இன்பமும், சாந்தியும் உண்டாகும் என நம் முன்னோர்கள் கூறி உள்ளார்கள். அது மட்டுமல்லாமல் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி இவை இன்றி நூறுவருடம் வாழ்ந்து உள்ளார்கள்.

திருமூலர் தமிழ் 3000 நூல்களில் சாதனைக்குரிய ஆசனங்களை கூறியுள்ளோம்.

## தவிர்க்க வேண்டியவை:

பதார்த்த குண சிந்தாமணியில்,

பகலில் நித்திரை செய்வதால் உடலிலிருந்து பிரிய வேண்டிய சூடு பிரியாமல் சூரிய வெப்பத்துடன் சேர்ந்து, உடலில் தண்டக வாதரோகம், ஊருஸ்தம்பவாதரோகம்... என 18 நோய்களில் ஒன்றை உண்டாக்கும் என நூல் கூறுகிறது.

முதுவேனிற் காலத்தில் வாயு தன்னிலைப்படுவதால் பகல்பொழுது இராப்பொழுதைவிட நீண்டிருப்பதாலும் அக்காலத்தில் பகல் நித்திரை செய்யலாம். அதே சமயத்தில் கொழுப்பு சரீரம் உடையவர், கப நோய், அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்து குளிப்பவர்கள் பகல் நித்திரை செய்யக் கூடாது.

எற்பாடுகாலத்தில்,

- உப்பு, புளிப்பு, கார்ப்பு சுவையோடு கூடிய உணவு பொருள்களை நீக்க வேண்டும்.
- பாதிரிப்பூ வெட்டி வேர்க் கலந்த புதுப்பானையில் வைக்கப்பட்ட நீரையும் உபயோகிக்கவும். இளநீர் மற்றும் எலுமிச்சம் பழ சாறு போன்றவற்றை தாகத்தை தணிக்க உபயோகிக்கலாம்.
- இக்காலத்தில் புணர்ச்சி செய்யக்கூடாது.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

நவீன மருத்துவத்தில்,

Pulmonary Tuberclosis என்னும் நுரையீரலை தாக்கி அழிக்ககூடிய நோயின் குறிகுணங்களில் முக்கியமாக

"சுரம்" (evening rise of temperature) ஏற்படும். இக்குறிகுணங்களை முக்கியமாக வைத்துக் கொண்டு நோய் உருவாவதை கணிக்கலாம்.

இக்கட்டுரையில் கூறப்பட்ட நோய் தடுப்பு முறை காரணம் போன்றவற்றை அறிந்து அதற்குரிய மருத்துவம் எடுத்து கொள்வதன் மூலம் நூறு ஆண்டு நோய் இல்லாமல் வாழலாம்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# மாலை, இரவு

## *மாலை*

மாலை பொழுது என்பது சூரியன் அஸ்தமனத்தில் ஆரம்பமாகிறது. அதாவது மாலை 6 மணி முதல் 10 மணி வரையிலுள்ள 10 நாழிகையினை குறிக்கும்.

காலை முதல் உடலும், மனமும் பல்வேறு செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்டு மாலை நேரத்தில் களைப்படைந்து சற்று ஓய்வினை எதிர்பார்த்துள்ள பொழுது மாலை பொழுதாகும். எனவே மாலையில் கடின உழைப்பில் உடலை உட்படுத்தாமல் இலேசான, மன அமைதியான செயல்களில் நாம் ஈடுபடுத்துகின்றோம்.

மாலை பொழுதானது - முல்லை நிலத்திற்கான சிறப்பு பொழுதாக இலக்கிய நூற்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் கார் காலத்திற்கு உகந்தது என்று விளக்கப்பட்டுள்ளது.

மாலை வெயில் மனித உடலுக்கு உகந்தது. எனவே மாலையில் உடலில் சூரிய ஒளி படும்படி இருப்பது நன்று. இதனால் வைட்டமின் - D. நமது தோலில் உற்பத்தி செய்யப்பட்டு உடல் உறுப்புகளுக்கு செலுத்தப்படுகின்றது.

மேலும் மாலை நேரத்தில் சூரிய ஒளி உடலில் படும்படி செய்தால் பிணிகள் யாவும் "பழமையாகிய குற்றமற்ற இலக்கண நூற்களை ஆராய்ச்சி செய்த புலவர்கட்கு காட்சியில்பட்ட வழுச் சொற்கள் நீங்குவது போல நீங்கிவிடும்" என்று சங்க நூல்கள் கூறுகின்றன.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

## மாலை பொழுதிற்கு உகந்தவைகள்

★ மாலைப் பொழுதில் தினந்தோறும் கடுக்காயினை பொடி செய்து உண்டுவர உடல் கற்பமாகி காமாலை முதலிய பிணிகள் உடலை அணுகாது.

★ பசு நெய் மோரினை இப் பொழுதில் உட்கொண்டால் பகல் உழைப்பால் ஏற்பட்ட உடல் சோர்வு நீங்கி குளிர்ச்சி அமையும்.

★ பகல் உட்டிணம் அதிமுள்ள காலத்திலும் உடல் உழைப்பு அதிகமுள்ள காலத்திலும் மாலையில் நீராடுவது சிறந்த பயனைக் கொடுக்கும்.

★ நாடி பரிசோதனையினை மார்கழி, தை, மாசி ஆகிய மாதங்களில் மாலை பொழுதில் செய்தால் தெளிவாக கணிக்கலாம்.

★ இப்பொழுதில் பெரியவர்கள் மற்றும் பெண்கள் பூங்கா போன்ற பகுதிகளில் சிறு நடை கொள்வது மன அமைதியையும், ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்.

★ அட்டை விடலுக்கு ஏற்றது மாலை பொழுதாகும். இருப்பினும் குழந்தைகளுக்கு காலையே சிறந்தது.

## மாலை பொழுதில் தவிர்க்க வேண்டியவை

★ மாலையில் கடின உழைப்பில் ஈடுபடல் கூடாது.

★ மாலை நேரத்தில் எருமை நெய், மோர் முதலியவற்றை சேர்த்தால் நோயுண்டாகும்.

★ மாலையில் உணவு உட்கொண்டால் நோயுண்டாகும். மேலும் 30வது நாழிகையில் உணவு உண்டால் உயிருக்கு முடிவு ஏற்படும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

★ மாலையில் புணர்ச்சியில் கண்டிப்பாக ஈடுபடக் கூடாது.

## மாலைப் பொழுதும், நோய் குணங்களின் தொடர்பும்

★ நுரையீரல் காசத்தில் மாலை நேரத்தில் உடல் வெப்ப நிலை அதிகமாகும்.

★ நுரையீரல் கட்டியில் மாலை நேரத்தில் நடுக்கத்துடன் கூடிய வியர்வை உண்டாகும்.

★ மேலும் அதிகரித்த வியர்வை மற்றும் குளிர் சுரம் போன்றவை நுரையீரலின் பகுதி சிதைவு நோயில் உண்டாகும்.

## இரவு

இரவு பொழுது என்பது சூரிய அஸ்தமனத்திலிருந்து நடுபத்து நாழிகையினை குறிக்கும். அதாவது 10 மணி முதல் நள்ளிரவு 2 மணி வரையுள்ள 4 மணி நேரமாகும்.

- இரவு பொழுதில் பித்தமானது அதிகரித்துக் காணும்
- குறிஞ்சித்திணைக்கு ஏற்ற காலமாக சங்க நூல்களில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.
- மேலும் இது கூதிர்காலம், முன்பனிக் காலத்திற்கு ஏற்ற பொழுதாக கூறப்பட்டுள்ளது.
- இரவில் பூமி குளிர்ச்சியடைகிறது. நமது உடலும், உழைப்பின் வெப்பத்தைப் போக்கி முற்றிலும் குளிர்ச்சி பெற இரவு பொழுதே தகுந்ததாகும்.
- முதுவேனிற் காலத்தில் இராப் பொழுதானது நீண்டு காணும்.
- பகலில் உழைத்து, செயல்பட்ட உடலும், மனதும் இரவில் ஓய்வினை



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

மேற்கொள்கிறது. அப்போது மூளையின் காரைப் பகுதியில் அமைதி அடக்கம் ஏற்பட்டவுடன் வெளித் தூண்டுதல்களுக்குத் தூண்டப்படுவதில்லை. இச்சா பேசிகளின் மிதுள்ள ஆட்சி வீழ்ச்சியடைகிறது. ஆகவே தலைத் தொங்கல், கண் இமை மூடல் ஏற்பட்டு இச்சா பேசிகள் தளர்வடைகின்றன. தொடர்ந்து காது கேளாமை, கண் தெரியாமை ஆகியன ஏற்பட்டு தூக்கம் ஏற்படுகிறது. இதனால் உடலும், உள்ளமும் ஓய்வினை கொள்கிறது.

- ஒரு நாளின் குறைந்தபட்ச வெப்பநிலையானது நள்ளிரவான 1-3 மணி அளவில் ஏற்படுகிறது.

## இரவில் செய்யக் கூடாதவை

★ பசும் பாலைத் தவிர வேறு பாலை உண்ணக் கூடாது.

★ வாசனை பொருட்கள், பூக்கள் இவைகளை இரவு பொழுதில் முகரக் கூடாது.

★ மந்தமுள்ள பருப்புவகை, கிழங்கு, எருமைத் தயிர் முதலியவற்றை இரவில் உண்ணக் கூடாது.

★ சூரிய ஒளியற்ற இரவுக் காலங்களில் தாவரங்கள் $CO_2$ உள்ள காற்றைப் பயன்படுத்துவது இல்லை. மாறாக, $CO_2$ வினை வெளியிட்டு காற்றை நச்சுப்படுத்துகின்றன. இதனால் தாவரங்கள் இருக்கும் இடத்தில் நச்சுக் காற்று அதிகமிருக்கும். அதனாலேயே இரவில் மரத்தடியில் உறங்குதல் கூடாது.

★ நெருப்புச் சட்டி, விளக்கு முதலியன உயிர்க் காற்றை பயன்படுத்திக் கொண்டு, நச்சுக் காற்றை உற்பத்திச் செய்கின்றன. எனவேதான் "எரியும் விளக்கை தலைப்பகுதியில் வைத்து தூங்கக் கூடாது" என நூல்கள் கூறுகின்றன.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

★ சரியான அளவு நித்திரையினை இரவில் கொள்ளாவிட்டால் ஐம்புலச் சோர்வு, தலைச் சுற்றல், தேக கணதி, காதடைப்பு, செவிடு, கண் சிவப்பு, செரியாமை, சோம்பல், வாத தொடர்பான நோய்கள், மனக் கலக்கம், ஆண்மைக் குறைவு மற்றும் பல பிணிகள் உடலை வாட்டும்.

★ விஷம் தீண்டியவர்கள், தொண்டையடைப்பான் முதலிய நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இரவும் தூங்கக் கூடாது.

## இரவு பொழுதும் - நோய் குறி குணங்களின் தன்மையும்

★ நுரையீரல் காசத்தில் (Pulmonary tuberculosis) இரவு நேரத்தில் நோயாளிக்கு வேர்வை காணும்.

★ இருதய இரைப்பு நோயில் (Cardiac asthma) நள்ளிரவில் நோயின் தீவிரம் அதிகமாகும்.

★ ஆனால் சிறு நீரக இரைப்பு (Renal asthma) பின் இரவில் நோயின் தீவிரம் அதிகமாகும்.

★ நச்சுப் பொருட்களினால் ஏற்படும் தலைவலியானது இரவில் அதிகமாக இருக்கும்.

★ மூளை மற்றும் அதன் உறைகளில் எற்படும் நோய்களில் தலைவலியானது இரவு நேரங்களில் அதிகமாக இருக்கும்.

★ இரவு 1-2 மணியில் எற்படும் வயிற்றுவலியானது குன்மத்தின் சிறப்பு குணமாக கணக்கப்படுகிறது. (Peptic ulcer).



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

★ இரவில் மூச்சு திணறல், இருமல் முதலியன நாட்பட்ட இரைப்பு இருமலின் தனிக் குணம் (Ch. Br. Asthma)

★ திடீரென இரவில் ஏற்படும் மூச்சு திணறல் இதயத்தில் இடது வெண்டிரிக்கிளின் செயலிழப்பினை குறிக்கும். (Lt. Vent failure)

★ இரவில் அதிக வியர்வை, பல்வேறு கனவுகள், தலைவலி முதலியன மது மேக நோயாளிக்கு ஏற்பட்டால் இரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அளவு குறைவுக்கான அறிகுறி ஆகும். (Nocturnal hypoglycaemic episode)

★ மகாதமனியின் எதிரெடுத்தல் (Aoritic Regurgitation) நிலையில் மார்வு வலியானது இரவு நேரத்தில தோன்றும்.

★ இரைப்பு (Br. Asthma) இருமல் அதிகாலையிலும், தமரக (Cardiac Asthma) இருமல் நள்ளிரவிலும், பிருக்க இரைப்பு (Renal Asthma) பின்னிரவிலும் ஏற்படுவது தனிப்பட்ட குறிகுணமாகும்.



AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE

# Complimented By

- Dr. P. Anantha Kumar, M.D.(S)
- Dr. Gomathy, M.D.(S)
- Dr. M. Josephine Rexi, M.D.(S)
- Dr. K. Kasi Meena, M.D.(S)
- Dr. G. Palvannan, M.D.(S)
- Dr. T. Parvathy, M.D.(S)
- Dr. A. Shanmugam, M.D.(S)
- Dr. S. Vijaya Lakshmi, M.D.(S)
- Dr. Peer Mohammed, M.D.(S)
- Dr. Sri Devi, M.D.(S)

நூலகம்
நாள் :

AMUDHAKALASAM SIDDHA LITERARY RESEARCH CENTRE